

DANIEL DINU

Vedere Fără Ochelari



Îmbunătățește Vederea
NATURAL

GHIDUL VEDERII PERFECTE

StudiS 2015

Editura StudIS
adicenter@yahoo.com
Iasi, Sos. Stefan cel Mare, nr.5
Tel./fax: 0232 – 217.754

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Vedere Fara Ochelari/ Daniel Dinu
Vatra Dornei : StudIS, 2012
Bibliogr.
ISBN 978-606-624-202-8
Daniel Dinu

568.23.1

Consilier editorial: Dranca Adrian
Secretar editorial: Moroșanu Paul

Pre-press, tipar digital și finisare:
S.C. ADI CENTER SRL
Sos. Ștefan cel Mare, nr. 5
Tel.: 217.754

**adi
center**

Copyright © 2012
Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate autorului

Vedere Fără Ochelari

CUVÂNT ÎNAINTE

Conținutul este copyright 2012 VEDEREPERFECTA.COM,
Timișoara și vedereperfecta.com. Toate drepturile rezervate.

Această carte este protejată de lege!

Nicio parte a acestui document nu poate fi transmisă sau
reprodusă sub orice formă, prin mijloace, (electronice, e-mail,
fotocopiere, înregistrare și altele) fără permisiunea prealabilă a
VEDEREPERFECTA.COM.

Informațiile din această carte reprezintă opinii ale autorului în
cea mai mare parte, dar sunt și informații preluate din alte surse
cu scop informativ și educațional.

Nici autorul și nici VEDEREPERFECTA.COM nu sunt
responsabili pentru rezultatele sau efectele secundare rezultate în
urma aplicării acestor sfaturi.

Deoarece această carte conține sfaturi și informații pentru
sănătate, în România există o cerință reglementară care include
următoarele:

*"Dacă sunteți bolnav sau diagnosticat cu orice boală, vă rugăm
să consultați un medic înainte de a încerca oricare din exercițiile
sau tehnicile din acest ghid".*

Când încerci să-ți îmbunătățești sănătatea este bine să ai
suportul cuiva calificat profesional, dar ține minte, majoritatea

opticienilor/oftalmologilor nu au fost pregătiți pentru vindecarea naturistă și probabil nu te vor sprijini în încercările tale, ba chiar s-ar putea să te descurajeze ca tu să nu faci aceste exerciții.

Dacă intenționezi să continui cu cititul acestei cărți și să te îmbarci în aventura corectării vederii tale în mod natural, trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru tine și pentru sănătatea ta.

Acestea fiind spuse, să trecem mai departe...

Citește în continuare și vei învăța cum să-ți redobândești vederea perfectă, cea de alta data și apoi să ți-o menții așa pentru tot restul vieții.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Am petrecut foarte mult timp scriind această carte, într-un fel în care cititul ar trebui "să curgă" ușor de la pagină la pagină, așa că poți să începi de la prima pagină și să citești până la ultima, lejer.

Când ajungi la exerciții, îți recomand să le citești pe toate și între timp să ți le notezi pe cele care îți plac cel mai mult cum sună sau care te fac să crezi că ți-ar veni cel mai ușor să le aplici.

Apoi revin-o la ele după ce ai terminat de citit cartea și construiește-ți prima rutină de exerciții, începând cu care exerciții dorești.

Îți recomand să începi cu cele mai simple din cele pe care le-ai luat în vizor.

Odată ce ai terminat cartea, te poți folosi de cuprins pentru a reciti informațiile de care ai nevoie cel mai mult pentru îmbunătățirea vederii tale.

CUPRINS

INTRODUCERE.....	6-9
CAPITOLUL 1: DE CE NU NU ȚI S-A SPUS DESPRE VINDECAREA VEDERII ÎN MOD NATURAL.....	12-14
CAPITOLUL 2: CE REPREZINTĂ VINDECAREA VEDERII ÎN MOD NATURAL ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ.....	15-16
CAPITOLUL 3: ASUMĂ-ȚI RESPONSABILITATEA.....	17-19
CAPITOLUL 4: PĂSTREAZĂ UN JURNAL.....	20
CAPITOLUL 5: FRAȚIUNI DE VEDERE CLARĂ.....	21-22
CAPITOLUL 6: ADEVĂRUL ASCUNS DESPRE LENILELE CORECTOARE.....	23-25
CAPITOLUL 7: CU SAU FĂRĂ OCHELARI.....	26-28
CAPITOLUL 8: CUM FUNCȚIONEAZĂ OCHII.....	29-32
CAPITOLUL 9: CUM NE PIERDEM VEDEREA CLARĂ.....	33-36
CAPITOLUL 10: MOTIVAȚIA.....	37-40
CAPITOLUL 11: OBICEIURILE ZILNICE ALE OCHILOR.....	41-64

Obiceiurile care îți înrăutățesc vederea.....	41-51
Obiceiurile care îți îmbunătățesc vederea.....	51-64
CAPITOLUL 12: ORIENTĂRI SPRE EXERCIȚII.....	65-71
CAPITOLUL 13: PALMING.....	72-78
CAPITOLUL 14: EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII OCULARI ȘI FOCALIZAREA IMAGINII	79-106
CAPITOLUL 15: ALTE EXERCIȚII.....	107-122
CAPITOLUL 16: ALTE DEFICIENȚE DE VEDERE.....	123-150
Strabismul	123-131
Ambliopia	132-134
Cataracta	134-139
Glaucomul	139-143
Degenerarea maculară	143-150
CAPITOLUL 17: DIETĂ ȘI NUTRIȚIE.....	151-170
CAPITOLUL 18: TESTEAZĂ-ȚI PROGRESUL.....	171-175
ÎNCHEIERE	176
BIBLIOGRAFIE.....	177

INTRODUCERE

Ceea ce am de gând să-ți arăt în acest ghid, te va impresiona cu siguranță. Probabil vei întâlni unele lucruri de care ești sau erai conștient, dar în mod sigur vei afla și multe alte lucruri noi despre care habar n-aveai.

Ți-am pregătit un plan de acțiune numai gata să-l pui în aplicare urmându-l pas cu pas pentru a-ți atinge scopul: acela de a scăpa de ochelari sau de lentile de contact într-un timp cât mai scurt fără intervenții chirurgicale costisitoare și riscante.

Pentru a-ți atinge scopul, ai nevoie de un singur lucru, dar foarte important care va face diferența dintre cel care ești acum și cel care vei fi peste aproximativ câteva luni. Aici vorbesc despre **MOTIVAȚIE!** Tot ce trebuie să faci este să urmezi cu strictețe exercițiile recomandate și să ai parte de o alimentație sănătoasă.

Crezi că este greu? Cu siguranță! N-a zis nimeni că e ușor să fii motivat timp de 30-90 de zile să-ți instaurezi noi obiceiuri alimentare și de exerciții. Dar dacă lenea și lipsa ta de motivație sunt mai mari decât frustrarea ce o ai în legătură cu purtatul ochelarilor și tot ce ține de ei, precum și deteriorarea ochilor în timp, datorită lor – îmi pare rău, dar ca să fiu sincer cu tine îți voi spune că una fără cealaltă nu se poate... nici dacă tratezi exercițiile cu superficialitate, nici dacă nu adopți o alimentație corespunzătoare, bogată în vitamine și minerale și nici dacă ești superficial privind ambele aspecte.

Ca nu te vei apuca de niciunul, nici nu se pune problema. Altfel ce rost ar fi avut să achiziționezi acest ghid?! Mă gândesc eu...

Am să-ți arăt cum să urmezi planul de acțiune pe care ti l-am propus, cum să-ți formezi o rutină de 15-30 minute, care va garanta absolut revenirea la normal a vederii tale.

15 minute pe zi ti se pare mult? Eu zic ca este foarte puțin în comparație cu sacrificiul pe care l-ai depune pentru a-ți rezolva problema odată și pentru totdeauna.

Uite cum sta treaba... o grămadă de oameni încep aceasta aventura pornind pe drumul îmbunătățirii vederii lor cu mult entuziasm. Ei fac mai mult de 15 minute de exerciții pe zi... în unele zile.

Și în alte zile ei nu fac NIMIC!

În scurt timp, zilele în care nu fac nimic devin mai numeroase decât cele în care fac ceva, și apoi totul se termina. Nu vreau să se întâmple asta cu tine. Vreau ca tu să-ți reapeți vederea perfectă.

Așa că uite ce vreau eu să faci...

Vreau să te lași ghidat de mine, fiindcă dacă faci asta VA FUNCȚIONA!

Vreau determinare din partea ta, fără ezitări și fără întrebări sau scurtături alese de tine sau altcineva! Vreau să-ți asumi DOAR 15-30 minute pe zi.

Programează-ți un timp special. Personal, am găsit o după-amiază care a funcționat bine în cazul meu. A fost pe la jumătatea acelei

zi, într-o pauză de lucru, așa ca a fost un moment potrivit pentru relaxarea ochilor mei. Deasemenea în timpul zilelor lucrătoare din cursul săptămânii eram de-obicei în aceeași locație, în aceeași perioadă a zilei, în fiecare zi.

Am găsit un loc unde puteam să fiu singur și nederanjat. Un loc unde puteam să mă concentrez și să-mi îndrept întreaga mea atenție asupra vindecării vederii mele. Acel loc a devenit locul meu „sacru”.

Nu pot să descriu cât de repede au început să vină îmbunătățirile după ce am început să tratez problema cu seriozitate. În fiecare zi, mi-am făcut cele 15 minute simple.

Chiar nu a fost greu deloc, odată ce mi-am setat mintea asupra lor și am decis ca nu se va ivi nicio excepție... VREODATĂ!

Acum iată care este partea interesantă...

Mie îmi place diversitatea. Așa că am ales diferite exerciții pentru ochi.

Ca să mă asigur că nu o să mă plictisesc, adesea alegeam diferite exerciții pentru sesiunea mea. După câteva săptămâni, am învățat aproape 100 de exerciții. Am selectat din acestea, cele mai bune 40 pe care le-am introdus în acest ghid. Am avut un meniu complex de unde am avut alege.

Apoi ceea ce a început să se întâmple, a fost faptul că am început să fac exerciții și în alte perioade ale zilei când puteam să-mi răpesc câteva secunde sau minute.

Ca să fac să fie mai interesant, am început să-mi inventez propriile mele exerciții, inspirându-mă de la cele pe care le-am învățat.

De la 15 minute am ajuns să fac o ora sau chiar 2 ore de exerciții încercând cu hotărâre și determinare să-mi îmbunătățesc vederea. Asta pentru că nu mai mi-am programat timpul (15 minute) și totul a decurs de la sine fiindcă știam că este spre binele meu și uite așa a ajuns să-mi placă.

Dacă mi-ar fi spus cineva că trebuie să fac o ora de exerciții, mă îndoiesc că m-aș fi apucat. Gândul că trebuie să fac atât de mult m-ar fi împiedicat să nu fac nici 5 minute pe zi!

De aceea este un sistem grozav - ORICINE poate să-și facă timp 15 minute. Și acele 15 minute, în timp, începe să-ți instaleze niște obiceiuri de corectare a ochilor care vor fi de partea ta o viață.

Odată ce vederea ta revine la normal, poți să lași deoparte programul de 15 minute și să faci exercițiile ca pe un obicei, oricând se ivesc oportunități într-o oarecare zi.

Sau dacă nu dorești asta, ai putea măcar să-ți păstrezi obiceiurile bune pe care le vei înlocui de-a lungul timpului, cu cele rele. Mă refer la obiceiurile bune care te vor împiedica să-ți slăbești din nou vederea.

Aceste obiceiuri nu sunt exerciții, ci mai degrabă sunt niște

metode sau tehnici, pe care le vei găsi în această carte la capitolul cu obiceiurile.

De fapt, corectatul vederii în mod natural nu constă doar în câteva minute de exerciții pe zi și în rest petrecându-ți ziua făcând rău ochilor tăi. Acesta constă în învățatul unei noi metode de a-ți folosi ochii, ceea ce îi va tine într-o formă grozavă pentru tot restul vieții tale. În consecință, îți va oferi o vedere bună, cu mult mai bună decât o vedere precară.

CAPITOLUL 1: DE CE NU ȚI S-A SPUS DESPRE VINDECAREA VEDERII ÎN MOD NATURAL

În anul 2010, în România, a fost estimată o industrie de aproximativ 30.2 milioane de euro, ce a inclus articole precum consultații oftalmologice, costuri pe operații laser, produse farmaceutice oftalmologice, ochelari și lentile de contact.

Dacă îmbunătățirea vederii în mod natural era prezentată ca o opțiune viabilă pentru a remedia problemele de vedere, ar mai fi fost nevoie de consumatori care să cheltuiască sute de lei în fiecare an pe produsele și serviciile care aduc profit industriei de îngrijire a ochilor?

Nu spun că o examinare pe an la ochi, pentru probleme de vedere și boli nu este indicată; dar eu, fiind o poveste de succes în vindecarea vederii în mod natural, nu voi cheltui sute de lei din banii mei anul acesta și în anii care vor urma, pe prescripții, ochelari sau lentile de contact. Deasemenea, nici cei care au apelat la programul meu în avantajul lor.

Dacă o bună parte din cei care folosesc lentile corectoare, vor pune în aplicare metodele corecte de îmbunătățire sau perfecționare a vederii, va reprezenta o pierdere astronomică în profiturile pe care le oferă vânzarea de ochelari sau lentilele de contact și alte servicii.

Pentru micul preț pe care l-ai plătit pentru acest sistem și pentru

puținul timp pe care îl poți oferi în fiecare zi pentru a aplica rutina de minim 15 minute, ai putea fi ușurat în curând de toate aceste cheltuieli zadarnice, ca să nu mai spun de senzația pe care o vei avea bucurându-te de vederea clară pe care o vei obține și pe care o vei menține mult timp de-acum încolo.

Cei care au pus la îndoială în mod inerent îmbunătățirea vederii în mod natural, au pus la îndoială zecile de dovezi clare ale studiilor științifice făcute de medici cu experiență care atesta la eficiența acestui proces.

Astăzi, medicina încă mai caută să ne învețe că majoritatea problemelor de vedere sunt genetice și erorile de refracție cum ar fi miopia și hipermetropia sunt la fel ca celelalte, și ca sunt deficiențe permanente care nu pot fi prevenite: ele apar din naștere și nu pot fi vindecate ci doar tratate.

NIMIC MAI FALS!!!

Cum poate fi aceasta teorie discutată? În primul rând, medicii au demonstrat prin operațiile optice moderne că este posibil să se corecteze erorile de refracție. Concluzia că erorile refractive sunt permanente, este contradictorie succeselor operațiilor oftalmologice.

În al doilea rând, studiile și statisticile arată o creștere substanțială a erorilor de refracție corelate direct cu creșterea activităților de aproape, cum ar fi privitul la TV și folosirea calculatoarelor.

Aceste două activități au contribuit la deteriorarea acuității vizuale.

Unele dovezi susțin teoria că miopia este ereditară. De altfel există și o dovadă că miopia poate fi cauzată de stres în timp ce se lucrează de aproape. În mod normal prima dată apare în timpul școlii la copii.

Cum ochii sunt în dezvoltare în perioada copilăriei, miopia are șanse mai mari să apară după 20 de ani.

Aproape 30% dintre romani au parte de această deficiență de vedere. Deocamdată câteva tehnici simple au fost învățate în copilărie și au fost practicate pe parcursul vieții și au putut ajuta la prevenirea miopiei. Aceste tehnici simple sunt incluse în acest program și odată ce îți vor intra în obișnuința de-abia vei observa că le practici.

De ce sunt puține deficiențe oculare care sunt într-adevăr genetice și sunt considerate permanente și de ce se presupune că nu îți poți îmbunătăți vederea antrenând-o?

CAPITOLUL 2: CE REPREZINTĂ VINDECAREA VEDERII ÎN MOD NATURAL ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ ACEASTA

Îmbunătățirea vederii în mod natural este definită de Asociația Optometrică Americană, ca fiind arta și știința dezvoltării, îmbunătățirii și remedierii abilităților de vedere pentru a obține o performanță vizuală optimă, eficientă și confortabilă.

Mai precis, îmbunătățirea vederii în mod natural sau antrenamentul vederii, reprezintă niște serii de tehnici folosite la îmbunătățirea și menținerea vederii dar și pentru a preveni problemele de vedere.

Această definiție nu se referă la vreo eroare de refracție. Acest sistem este creat să îmbunătățească întregul sistem vizual și multe alte deficiențe oculare.

Îmbunătățirea vederii în mod natural și antrenamentul vederii nu sunt concepte noi. Ele au fost descoperite în 1919 de doctorul William Bates, un medic foarte respectat din câmpul medicinei oftalmologice care a scris „*Metoda Bates pentru o vedere mai bună fără ochelari*”.

Dr. Bates a examinat mii de pacienți și a observat că în multe cazuri de erori de refracție, ochii și-au schimbat forma și vederea s-a îmbunătățit. Asta l-a făcut să creadă că aceste simptome nu erau permanente și că ar fi un leac sau o prevenire pentru aceste

erori de refracție cum este miopia, hipermetropia, prezbitismul și astigmatismul; dar și alte probleme ale ochilor cum ar fi ambliopia și strabismul.

Au trecut peste 90 de ani de când munca lui Bates a început și de atunci asupra acestui subiect s-au făcut cercetări de profesioniști din întreaga lume.

Pe lângă acest medic faimos, în manual voi mai vorbi și de alți experți ale căror exerciții au fost atent selectate și introduse doar pentru a le pune în practică. De altfel, acest ghid nu conține numai exerciții; mai conține și anumite obiceiuri pe care trebuie să le faci dacă vrei să-ți îmbunătățești vederea dar și obiceiuri pe care vrei să nu le mai faci dacă vrei să ai o vedere clară și sănătoasă... o vedere perfectă.

Treaba e simplă: ca să pui în aplicare obiceiurile bune, trebuie să le înlocuiești cu cele nocive. E ca și cum ai împușca doi iepuri deodată. Teoretic este simplu. Practic, mai greu! Dar nu te descuraja de asta!

Îmbunătățirea vederii în mod natural nu este caracterizat ca fiind un proces complex. Este o simplă abordare a îngrijirii sistemului vizual care poate fi ușor încorporată în stilul tău de viață zilnic.

CAPITOLUL 3: ASUMĂ-ȚI RESPONSABILITATEA

Lasă-mă să-ți spun CEL MAI IMPORTANT lucru dacă vrei o vedere perfectă. Trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru sănătatea ochilor tai.

Noi nu am fost învățați așa.

Din nefericire, doar o mică parte din sistemul educațional (școala și în-formațiile educaționale pe care le primim de la societate), ne învață cum să devenim responsabili.

În rest, suntem învățați să lăsăm responsabilitățile noastre în grija altora sau să dam vina pe problemele vieții în care ne regăsim.

Și asta mai ales când vine vorba de sănătatea noastră!

De când eram mici, majoritatea dintre noi am fost învățați ca singura persoană care ne poate ajuta când ceva nu este în regulă cu corpul nostru, este medicul.

Lasă-mă să-ți distrug acest mit chiar acum: **NU ESTE ADEVĂRAT!**

Corpul tău este în regulă. Are o abilitate miraculoasă de a se vindeca singur. Tu trebuie să-i oferi ajutorul corespunzător.

"Corpul nostru are o schema in ceea ce privește sănătatea si aceasta încearcă constant sa obțină sănătatea perfecta pentru tine. Tot ce merge rău este din cauza ca deranjezi procesul natural. Sa te faci bine consta in oprirea bolii pe care ți-ai provocat-o."

Dr. Richard Sculze – medic naturist

La fel este si pentru ochi.

Uneori este mai bine să nu faci nimic decât sa faci ceva.

Nu lăsa pe nimeni să-ți spună ca nu-ți poți perfecționa vederea sau că ai nevoie de ochelari pe viață ori că este inevitabil ceea ce se întâmplă si ca nu este ceva in regula cu tine.

Tu trebuie doar sa elimini obiceiurile proaste si sa le înlocuiești cu cele bune, apoi sa faci exercițiile si sa pui in aplicare cat mai multe lucruri din cartea asta. Aplică cât poți, iar VEDEREA PERFECTĂ va fi doar o chestiune de timp.

Încă mai ai nevoie de convingere?

Tu știai, că multe linii aeriene comerciale, în special forțele aeriene, au programele lor de a antrena piloții să dezvolte o vedere mai bună decât cea normală?

Sportivii olimpici, o parte din ei, lucrează frecvent la îmbunătățirea ochilor pentru a vedea mai bine decât vede un om cu o vedere normală.

Unii sportivi și-au antrenat ochii sa vadă mai bine, incluzând campioana de tenis Virginia Wade, Val Skinner – golfer profesionist, precum si mulți alți jucători de hockey si baseball.

Politia din Connecticut (SUA) au parte de antrenamente pentru îmbunătățirea vederii în mod regulat.

Crezi ca dacă nu ar fi fost posibil să-ți îmbunătățești vederea, guvernul american i-ar mai fi deranjat cu așa ceva? Nu cred!

Treaba asta chiar FUNCȚIONEAZĂ! Îți vei recăpăta vederea în mod natural.

CAPITOLUL 4: PĂSTREAZĂ UN JURNAL

Multa lume nu prea este de acord când aude asta, dar lasă-mă să-ți spun ca te va ajuta enorm la îmbunătățirea vederii tale în mod natural. Să păstrezi un jurnal te ajuta să vezi tendințele pe termen lung și îți da un oarecare feedback (răspuns) pe măsură ce experimentezi cu exercițiile și cu schimbările stilului tău de viață.

Schimbările de peste zile și săptămâni sunt dificil de observat până vor atinge praguri sigure. Nu vreau să te descurajez, pentru că tu crezi că ceva nu se schimbă într-un interval de câteva zile.

Corpul nu funcționează așa. Unele zile sunt mai bune decât celelalte, și în alte zile, vei simți că vei da înapoi.

Nu te baza pe memorie. Este foarte ușor să uiți cât de aiurea a fost vederea ta deteriorată și să nu observi îmbunătățirea. Ai fi surprins să afli cât de repede privirea ta se îmbunătățește și uiți cum a fost să ai o vedere slabă. Alți oameni își îmbunătățesc vederea fără să-și dea seama că și-au îmbunătățit-o.

Notează tot în fiecare zi!

Notează exercițiile pe care le-ai făcut, schimbările pe care le-ai făcut în dieta, obiceiurile tale zilnice, cum se simt ochii tai. Ce naiba, durează doar câteva zeci de secunde să notezi un rând sau două – nu le rata, te va ajuta să te ții pe drumul cel bun.

CAPITOLUL 5: FRAȚIUNI DE VEDERE CLARĂ

Uneori în timpul exercițiilor, vei descoperi că dintr-o dată vei vedea foarte clar. Acesta se numește o FRAȚIUNE DE VEDERE CLARĂ.

De fapt, asta se poate întâmpla în orice parte a zilei sau a nopții, dar mai degrabă atunci când îți faci exercițiile.

La început, aceste fracțiuni de vedere clară nu durau foarte mult, dar pe parcurs durau din ce în ce mai mult. Vederea ta normală zilnică se va îmbunătăți odată cu aceste fracțiuni.

Când ai un moment de vedere clară, tu vei fi tentat să-ți forțezi privirea ca să păstrezi acea fracțiune de vedere, dar aceasta este de fapt auto-sabotare. Pe măsură ce vei explica în următoarele capitole, vei vedea că una dintre cauzele vederii slabe este forțarea sau suprasolicitarea ochilor. Orice fel de forțare a ochilor nu va face decât ca vederea să se înrăutățească!

Când ai parte de o fracțiune de vedere clară și apoi dispare, doar spune-ți: „Dacă am reușit odată, o să reușesc și a doua oară” și vei reuși.

Există 3 categorii de fracțiuni de vedere clasică:

1. Lacrimile schimbă unghiul de refracție

În timp ce aceasta nu se număra ca o îmbunătățire autentică a vederii, este la îndemână să știi să o folosești când ai nevoie să vezi clar în grabă și să nu ai ochelarii la îndemână!

2. Vedere clară involuntară

Uneori poți să fii surprins cât de bine poți vedea. Aceasta stare este de obicei însoțită de o senzație de pace, confort, ușurare și relaxare în ochii tăi. Momentele involuntare de vedere clară pot dura de la câteva secunde la câteva minute și chiar la câteva ore.

Aceasta este vederea ta naturală, și pe măsură ce progresezi, se va întâmpla din ce în ce mai des să ai parte de ea și va dura din ce în ce mai mult, până când va rămâne așa.

În timpul unei vederi clare vei observa că negrul este foarte negru. Bagă-l în memorie. De asemenea, să privești cu atenție un lucru este important ca fixarea centrală să poată avea loc. De asemenea este un sindrom puternic numit 3D, care face ca ochii tăi să funcționeze perfect împreună ca o echipă.

3. Controlul voluntar

După multe momente de vedere involuntară, unii oameni învață că printr-un anumit mod de relaxare și jucându-se cu mușchii ochilor, pot aduce un moment de vedere clară. Din nou acest lucru este foarte folositor când ai nevoie să vezi în grabă și să nu ai ochelarii la tine!

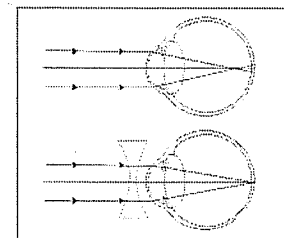
CAPITOLUL 6: ADEVĂRUL ASCUNS DESPRE LENTILELE CORECTOARE

Acesta este un capitol scurt dar suficient pentru a-ți face o idee cât de nocive pot fi aceste lentile.

Nu contează care îți este condiția, continuarea folosirii lentilelor corectoare pot contribui la deteriorarea vederii tale. Ele reprezintă o încărcătură pentru ochii tăi. Este dificil să folosești orice mușchi din corpul tău dacă este constant sprijinit de mijloace exterioare.

Există o dezbatere, în curs de desfășurare printre doctori în legătură cu continuarea folosirii lentilelor corectoare ca îți poate înrăutăți vederea. Totuși hai să dau un exemplu mai concret ca să înțelegi mai bine o chestie...

Un miop are dificultăți de a vedea clar la distanță, deoarece mușchii ciliari nu se pot relaxa destul pentru a permite cristalinului să se aplatizeze și globul ocular devine alungit. Mușchii ciliari s-au adaptat acestei stări astfel încât ochii pot vedea clar doar atunci când vederea se efectuează de aproape.



În imagine poți observa ochiul de sus care suferă de miopie și ochiul de sub acesta care este perfect sănătos, deoarece razele imaginii se unesc fix pe retina, pe când la globul ocular care are miopie, imaginea se formează înaintea retinei rezultând o vedere deficitara la distanta.

Ochelarii sunt prescriși să corecteze această condiție și persoana respectiva poate vedea acum obiectele la distanta. Partea rea este atunci când persoana respectiva se concentrează din nou pe un obiect apropiat forțând mușchii ciliari mai mult ca să vadă prin ochelari de-aproape. În timp mușchii ciliari din nou se vor adapta, dar de data aceasta se vor adapta să vadă bine doar cu ochelari, nu și fără aceștia.

Intenția mea nu este să condamn medicina clasică. Nici nu pot să spun ca ai orbi dacă porți lentile de contact sau ochelari. Ochelarii sunt într-adevăr o unealta utilă pentru milioane de oameni, dar ce pot eu să-ți recomand... ar fi bine să ai grija că lentilele pe care le porți să fie cu 0,25 dioptrii mai mici decât îți trebuie. De ce spun asta?

Pai, simplu... lentilele prescrise nu trebuie să acopere 100% din unghiul (eroarea) de refracție, ci regula este să fie de 83,6% maxim. Dar fiindcă dioptriile nu se măsoară atât de precis, decât din 0.25 în 0.25, atunci trebuie să ai dioptriile cu 0,25 dioptrii mai mici.

Asta însemnând că dacă ai hipermetropie de exemplu +2.50, ție îți trebuie o dioptrie de +2,25. Iar dacă ai miopie și ai dioptrii de -2,50 ție îți trebuie lentile de -2,25. Medicul tău oftalmolog trebuie să înțeleagă asta!

Așa că până o să scapi de ochelari (definitiv să speram), va trebui să-ți folosești propria judecată, luându-ți lentilele care să respecte regula pe care am menționat-o mai sus și să folosești ochelarii sau lentilele de contact doar atunci când este strict nevoie.

Iar în caz contrar, adică dacă tu nu respecti regula de mai sus și porți lentile corectoare care acoperă indicele de refracție 100%, mușchii ochilor tăi se vor atrofia și mai devreme sau mai târziu va trebui să-ți schimbi dioptriile fiindcă ti s-au mărit. Asta înseamnă alți bani și o deficiență de vedere agravată.

Deasemenea nu uita să-ți porți când ai cu adevărat nevoie de ei. Nu uita că lentilele sunt doar un fel de cârje sau proteze oculare care te ajută să vezi bine, dar care te poate ajuta și să-ți îmbunătățești vederea! Dar asta numai dacă le utilizezi când trebuie.

CAPITOLUL 7: CŪ SAU FĂRĂ OCHELARI?

Personal, lucrez mult cu văzutul de aproape (lucrez mult la calculator), și fără ochelarii mei, mă trezeam ca îmi forțez privirea. Am început să dezvolt niște obiceiuri foarte proaste pentru vederea mea, ca și privitul crucii, din cauză că mă apropiam prea tare de monitor.

Deja aveam obiceiuri proaste, și acum mai adăugam! Iată o întrebare de milioane... când încep procesul de îmbunătățire în mod natural a vederii, trebuie să porți ochelarii/lentilele de contact sau îi lasi deoparte?

Nu exista un răspuns simplu la aceasta întrebare. Depinde de calitatea vederii actuale, de circumstanțele tale și deasemenea de temperamentul tău.

Reacția mea a fost, când mi-am început corectarea vederii în mod natural, foarte încrezătoare!

Mi-am dat ochelarii la o parte, în speranța că nu voi mai avea niciodată nevoie de ei. De fapt, asta a încetinit progresul meu.

Uite de ce...

Dacă îți minte când ți-am spus că forțatul vederii pentru a vedea, este una din principalele cauze de slăbire a vederii. Ochii tai au nevoie să se relaxeze în ordine ca să poată vedea bine. Am aflat că de fapt aveam nevoie de ochelarii mei ca să pot lucra, dar cu toate

acestea simțeam o neapărată nevoie să scap de ei.

Problema este, că lentilele corectoare în cel mai bun caz sunt niște cârje, și continuând să folosești orice fel de cârje de genul acesta, doar îți slăbește vederea, împiedicând-o să devină puternică și sănătoasă.

Așa că ochelarii mei îmi erau necesari pentru văzut la muncă, dar în același timp contribuiau la slăbirea vederii mele.

Dar am găsit o soluție.

Am găsit un medic optician care a vrut să lucreze cu mine pe perioada vindecării mele. L-am rugat pe acest medic să mă ajute să-mi monitorizez îmbunătățirea vederii și pe măsură ce vederea mea se îmbunătățea, am stabilit să-mi dea lentile cu dioptrii din ce în ce mai mici.

În legătură cu medicii oftalmologi, nu toți sunt dispuși să lucreze cu tine, așa că trebuie să fii atent cu cine te complici.

Și încă un lucru... i-am cerut să-mi dea întotdeauna lentile, care erau cel puțin pe jumătatea dioptriilor mele, astfel ca ochii mei să fie întotdeauna încurajați să lucreze un pic, în loc să lenevească!

În fiecare lună, mergeam pentru un scurt test de vedere, și dacă vederea mea se îmbunătățea primeam noi lentile.

Apropo, o bună prietenă, deasemenea, a procedat la fel cu lentilele de contact. Ea a cumpărat lentilele zilnice, și a găsit un oftalmolog care îi dădea prescripții tot mai puține, pe măsură ce

vederea ei se îmbunătățește.

Acum, dacă ție îți este bine fără să ai nevoie de ochelari și îi porți de comoditate, atunci probabil că ar trebui să uiți de ei din acea zi.

Doar folosește-ți intuiția. Tine minte, îți asumi responsabilitatea acum.

De reținut: Exercițiile se fac fără lentile!!

CAPITOLUL 8: CUM FUNCȚIONEAZĂ OCHII

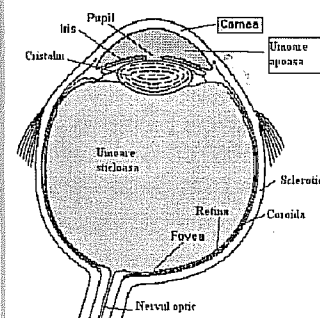
Înainte de a învăța cum să ne rezolvăm problema, haide să vedem cum funcționează de fapt ochii.

Apropo, nu trebuie să înțelegi nimic din toate acestea într-o anumită ordine pentru a atinge vederea perfectă. Asta este eventual doar pentru interesul tău. Deasemenea, știind câte puțin despre ochii tăi, te poate ajuta să vezi logica și raționamentul din spatele exercițiilor. Asta îți poate da încredere în rutină, care în schimb te ajută să schimbi programul.

M-am gândit mult câtă informație să includ aici. Putem să intrăm în detalii chiar foarte adânc, dar ca să fiu sincer, prea multe informații te poate face să-ți uiți totul de a-ți îmbunătăți vederea.

Așa că practic am selectat informația necesară ca să-ți ofer o simplă vedere de ansamblu asupra mecanismelor ochiului. Dacă chiar ești interesat de o descriere detaliată, se găsesc tone de informații pe internet. Google poate fi prietenul tău.

1. O scurtă lecție despre anatomia ochiului



Un ochi sănătos este aproape sferic și este compus din 3 straturi:

1. Sclerotică
2. Coroidă
3. Retină

Sclerotica(albul ochiului) este opacă, iar centrul acesteia este transparent numindu-se corneea. Lumina vine prin corneea.

În spatele corneei, al doilea strat, sau **coroida**, este vizibil. Coroida conține vase de sânge. Când ne facem exercițiile, una din țintele noastre este să sporim circulația sângelui, pentru ca ochii să primească mai multe substanțe nutritive și oxigen și de asemenea să elimine toxinele.

Coroida cuprinde irisul cu pupila în centru. **Irisul(culoarea ochiului)** este ca un mușchi circular care se contractă pentru a regla dimensiunea pupilei. Aceasta are rolul de a lăsa mai multă sau mai puțină lumină să pătrundă în ochi și ajută să vezi foarte bine, indiferent de condițiile de lumină.

Pupila, în ochiul normal, devine mai mică când privești un obiect din depărtare, și se dilată când privești ceva de aproape.

Destul de interesant, cum pupila își schimbă de asemenea dimensiunea în funcție de emoții. Când te simți atras de cineva, sau când ai parte de ceva ce îți oferă plăcere, pupilele se dilată! Când te uiți la ceva ce nu-ți place deloc pupilele se micșorează.

Așa că acum știi ce înseamnă când cineva te privește cu pupilele dilatate!

Chiar în spatele irisului se afla **cristalinul**, care primește lumina și o transmite prin **pupilă** care se formează pe **retină**, ca și cum ai folosi o lentilă pentru a da foc la o hârtie cu ajutorul soarelui care formează un punct luminos pe acea hârtie.

Conectați la cristalin de un mic ligament, mușchii ciliari con-

trôlează contracția cristalinului. Cu alte cuvinte, mușchii ciliari modifică forma cristalinului și prin urmare își schimbă unghiul de refracție sau concentrarea.

Retina, este o continuare a nervului optic, care este localizată în spatele ochiului. Acesta face legătura dintre ochi și creier.

Pe retina se formează imaginea care o transmite creierului. Creierul interpretează semnalele primite și astfel tu poți vedea imaginea din afara lumii. Drăguț, nu?

2. Pata galbenă a retinei: SECRETUL VEDERII

„Pata galbenă” reprezintă o parte din retina care permite ca detaliile să fie mai clar văzute.

Partea centrală din pata galbenă se numește **fovea centralis** și are rolul de a vedea de 2 ori mai clar decât cu ajutorul retinei. Când te concentrezi pe un obiect mic sau pe cititul unei cărți, tu vezi cu o parte din retina.

O parte din exercițiile din carte sunt special create pentru a ajuta antrenarea ochilor să folosească **fovea centralis** mai eficient.

3. Vederea periferică: abilitatea de a vedea în lateral

La ochiul normal vederea periferică este clară. Vederea periferică este slăbită de prea multă încordare a ochiului, lucrat de aproape și concentrări intense pentru lungi perioade de timp. Aceste activități concentrează vederea ochilor tăi asupra unui singur punct și începi să-ți pierzi abilitatea de a vedea la periferie.

„Ochiul nu vede doar un singur lucru, dar poate vedea foarte bine doar unul singur.”

Dr. William Bates

CAPITOLUL 9: CUM NE PIERDEM VEDEREA CLARĂ

Ok, acum îți voi da mai multe explicații despre procesul vederii.

Teoria acomodării

În mod normal, ca să vezi bine ochii trebuie să se acomodeze. Acomodarea are loc când te concentrezi pe anumite distanțe, mai depărtate sau mai apropiate.

Care mușchi fac acomodarea, sunt discutabili printre oftalmologi. De fapt, este un subiect foarte discutat, dar uite care sunt principalele discuții pe aceasta tema...

Dr. Helmholtz, a spus ca doar mușchii ciliari fac acomodarea. Teoria lui Helmholtz este o părere acceptată printre cei mai noi medici oftalmologi.

Dr. Bates un specialist realist al ochiului, nu este de acord. El a simțit ca cei doi mușchi oblici ai ochilor au fost implicați în acomodarea ochiului, apăsând globul ocular în mijloc și făcându-l mai lung pe orizontal.

Pentru a-și demonstra teoria, Dr. Bates a tăiat acești mușchi la iepuri și a văzut ca ochii nu se mai puteau acomoda. Chiar a încercat un drog să paralizazeze mușchii oblici și din nou a observat ca ochii nu se puteau acomoda.

Când le-a refăcut mușchii rupți la iepuri sau după ce le-a spălat drogul, ochii iepurelui puteau să se acomodeze.

Teoria lui Helmholtz susține că acomodarea se datorează contractării și dilatării cristalinului, în urma acțiunii mușchilor ciliari.

Prin experimentele lui Dr. Bates, sugerează că nu este cristalinul, ci cei șase mușchi externi ai ochiului, care îi dau abilitatea de adaptare și acomodare pentru a vedea lucruri apropiate și depărtate.

Oricare ar fi actualul motiv, nu prea contează pentru cineva care urmează un exercițiu demonstrat pentru a-și recăpăta vederea. Vom lăsa disputele oamenilor de știință, și să zicem că și mușchii ciliari și mușchii oblici lucrează împreună.

Derutat?

Iată o teorie simplă

Mușchii ochilor tai schimbă forma ochiului, și forma cristalinului, așa ca la orice te-ai uita, imaginea se formează în locul corect al retinei. Dacă mușchii nu funcționează corect, imaginea este formată în locul greșit și se vede aiurea.

Toate acestea îți dau ideea de baza!

Acum dacă mușchii ochilor tăi care îți permit să vezi bine, își ies din formă, atunci urmează să ți se slăbească vederea.

Mușchii ochilor au nevoie de exerciții la fel ca și ceilalți mușchi din corpul tău.

Dacă îți pui ochii într-o proteză pentru câteva săptămâni, mușchii ți se vor atrofia.

Din cauza lipsei de mișcare, sângele nu circula cum ar trebui, iar mușchii nu au parte de nutriție.

În mod normal, nimic din lumea vie nu rămâne la fel, ori crește ori moare.

Micii mușchi ai ochilor nu sunt o excepție.

Dacă nu sunt antrenati și nu-și folosesc capacitatea la maxim, vor începe să se atrofieze. Cu alte cuvinte, dacă nu lucrezi la îmbunătățirea vederii tale, se va înrăutăți!

Când mușchii ochilor tai se slăbesc, nu sunt în stare să modifice ochiul și cristalinul acestuia, în forma potrivită pentru a se forma vederea corectă.

Când mușchii ochilor tai sunt prea slabi pentru a forma imaginea unui obiect de aproape, te alegi cu hipermetropie. Când mușchii ochilor tai sunt prea slabi pentru a forma imaginea unui obiect din depărtare... ei bine, se numește miopie.

Când începi să-ți faci exercițiile pentru ochi, mușchii ochilor tai vor începe să intre în formă. Imaginează-ți că atunci când îți vei face cele 15 minute de exerciții, e ca și cum ți-ai trimite mușchii ochilor la sală „să tragă de fiare”.

Exact ca un culturist, care își poate forma un corp puternic, petrecând suficient timp, făcându-și exercițiile în mod regulat, astfel poți să-ți dezvolti mușchii ochilor, cu mult mai bine decât o persoana normala.

Poți să-ți formezi o super-vedere.

Mușchii ochilor pot fi întăriți în așa fel încât să vezi telescopic de bine. Ceea ce alții pot să vadă cu binoclul, o persoană cu „vedere telescopică” poate vedea așa cu ochii liberi. De asemenea poți să-ți dezvolti și o „vedere microscopică” când poți vedea lucrurile mici, de aproape foarte clar.

Îți va da de lucru, și ai nevoie de perseverență, dar fi distractiv dacă o vei face cu o atitudine pozitivă și dacă urmezi tot ce scrie în carte.

Buun... ești gata să începi?

Ei bine, mai este un singur lucru după cum am spus, de care trebuie să ții cont înainte de a te arunca în exerciții... și anume, **MOTIVAȚIE!**

CAPITOLUL 10: MOTIVAȚIA

De ce majoritatea oamenilor eșuează atunci când vine vorba să facă o schimbare?

De ce foarte puțini oameni reușesc să-și atingă obiectivele propuse de Anul Nou?

Cum se face ca, deși știm ce avem de făcut, nu FACEM??

Ei bine, pentru majoritatea oamenilor, are de-a face cu MOTIVAȚIA.

Toți oamenii sunt controlați de emoții. Când ne simțim bine (motivați), facem lucrurile fără să fim împinși de la spate, constrânși, amenințați etc...

Pe de altă parte, când ne simțim rău (nemotivați), ținem să uităm ce ne-am promis să facem.

Unii oameni au abilitatea de a trece peste, indiferent ce s-ar întâmpla, aceștia sunt genul de oameni care se bucură cel mai mult de succes în viață. Ei au dezvoltat un mușchi în creierul lor, care dă putere la propriu, stării lor emoționale și îi împinge să facă ceea ce și-au propus să facă.

Pentru acești oameni, un angajament este: „*voi face lucrul pe care am spus că îl voi face, chiar dacă nu mai am demult starea pe care am avut-o atunci când am spus-o.*”

Pentru restul, un angajament este adesea: „*daca simt ca am chef, atunci voi face ce mi-am promis.*”

Ti s-a întâmplat asta vreodată? Mie mi se întâmplă des. In vremuri ca acestea, am nevoie să-mi creez singur motivația, ca sa mă facă sa trec la acțiune si este chiar mai ușor decât crezi.

Creează-ți propria ta motivație

Uite un exercițiu foarte simplu pe care îl poți folosi, când dorești tu, ca sa reușești sa duci tot ce ți-ai propus, la capăt.

Daca ți-ai făcut un angajament de-a face ceva, atunci probabil ai motive întemeiate pentru a-ți respecta promisiunea. Pentru a crea motivația de care ai nevoie, tot ce trebuie sa faci este sa ții minte de ce ți-ai făcut acea promisiune.

Bun, știu ca te gândești...” *Da, mi-am promis ca îmi voi face exercițiile pentru ca vreau sa scap de ochelari sau lentile de contact - îmi aduc bine aminte, dar tot am uitat să-mi fac exercițiile când știu ca n-ar fi trebuit.*”

Chestia este ca, teoretic s-ar putea sa știi la ce exerciții vrei sa fii supus si de ce vrei sa le faci dar asta nu o să-ți aducă motivația necesara.

Pentru a face rost de motivație, tu trebuie din punct de vedere emoțional sa simți acele motive. Trebuie sa pătrunzi adânc in frustrările tale legate de vederea ta ca sa se nască acea motivație care sa transforme din „ar trebui”, in „TREBUIE” să-mi fac exercițiile!

Nu este chiar așa de dificil, uite aici un exemplu:

Întrebare: De ce vrei să-ți faci exercițiile?

Răspuns: Pentru ca vreau sa vad mai bine.

Întrebare: Ok, daca ai vrea sa vezi mai bine, cu ce ți-ar îmbunătăți ție viața lucrul acesta?

Răspuns: Daca as putea sa vad mai bine, nu mi-ar mai trebui nici un fel de lentile și aș scăpa și de dependența pentru ei. Vreau să pot vedea cu ochii mei fără alt ajutor, și cel mai important lucru - să nu mi se deterioreze mai rău vederea etc...

Bine, uite care este exercițiul... **NU CÎTI MAI DEPARTE PANA CE NU AI FĂCUT ACEST EXERCİȚIU. TE ROG!**

Ia o bucata de hârtie, sau chiar mai bine ia-ți jurnalul tău de corectare a vederii in mod natural, deschide-l la prima pagina, si scrie 10-20 de lucruri pe care ai vrea sau ai putea sa le faci daca ai vedea bine.

Acestea sunt instrumentele de care ai nevoie.

Acum scrie 10-20 de lucruri ce au legătură cu vederea ta slaba, lucruri pe care le URĂȘTI. Acestea vor fi lucrurile cu care va trebui sa trăiești toată viața daca nu-ți „repari” ochii, respectiv vederea.

Citește-le din nou... daca nu-ți rezolvi ochii va trebui SA TRĂIEȘTI CU TOATE ACELE LUCRURI NOTATE DE TINE PENTRU TOT RESTUL VIEȚII!

Daca asta nu te motivează, înseamnă ca nu ai „activat” durerea in tine... acea durere care te face sa spui STOP!

Oricând ar fi sa te găsești tentat sa ratezi sau sa întârzi sesiunea de 15 minute, scoate-ți jurnalul si petrece câteva minute citindu-ți lista (sau mai adăugă câteva).

Cate ceva despre ÎNCREDERE...

Un singur lucru care îți va ucide motivația, este lipsa de încredere ca programul tău va funcționa! Aceasta poate fi destul de greu de depășit, in special daca îți faci exercițiile sânguincios si nu vezi rezultatele așa ușor cum te-ai așteptat.

In cazuri ca acestea, trebuie sa faci orice care sa te „convingă” ca daca te ții de treabă, va funcționa.

Am trecut prin multe faze de genul acesta, si lucrul pe care l-am găsit si care mă ajuta cel mai mult, a fost sa citesc poveștile de succes ale altor oameni.

Sunt o grămadă de povesti de succes si articole motivaționale pe internet, mai ales in limba engleza daca ești cunoscător, suficientă informație care sa te convingă de îmbunătățirea vederii in mod natural. Trebuie doar sa cauți.

CAPITOLUL 11: OBICEIURILE ZILNICE ALE OCHILOR

Prima data sa începem cu obiceiurile greșite pe care le ai si pe care le-am avut si eu si care trebuie sa dispară înlocuindu-le cu cele bune.

Obiceiurile care îți înrăutățesc vederea

Greșeala #1: Folosirea ochelarilor de vedere chiar si atunci când nu sunt necesari.

Majoritatea persoanelor, îndeosebi cei care poarta ochelari pentru distanta, fac greșeala de a purta ochelarii pentru distanta chiar si atunci când efectuează activități ce necesita privirea de aproape.

Aceasta greșeală induce un stres suplimentar pentru ochi, atunci când sunt forțați sa privească prin ochelari la distante mici.

Ce se întâmplă atunci? Ochii încep sa furnizeze un mesaj de “ajutor” ce se va resimți prin: disconfort, durerile ochilor, durerile capului, starea de oboseala si somnolență. Acestea sunt mesaje prin care ochii spun că ceea ce li se “oferă” nu le priște.

In acest fel, ochii necooperând intre ei, vei resimți o scădere a acuității vizuale. Creierul nu va mai colabora la fel de bine cu ochii si in “disperarea” de a încerca sa primească informații, va ignora informațiile de la unul din ochi. Astfel se poate ajunge ca unul din ochi sa vadă mai slab decât celalalt ochi, fenomen numit

ambliopie.

Ai putea să comanzi altă pereche de ochelari cu dioptrii mai mici pentru a compensa scăderea capacității ochiului de a vedea.

Dar important este să folosești ochelarii pentru distanță sau pentru apropiere, strict pentru distanța la care au fost concepuți, și astfel vederea nu se va deteriora rapid.

Greșeala #2: Utilizarea ochelarilor sau lentilelor de contact care corectează 100% din viciul de refracție.

O alta greșeală pe care am sesizat-o constă în faptul că unii medici oftalmologi recomandă dioptrii pentru a corecta 100% din viciul de refracție - pentru a conferi o capacitate de discriminare vizuala de 100%. Acest standard stabilit cu mulți ani în urmă, nu este deloc ideal.

Un studiu efectuat a evidențiat ca atunci când ochelarii corectează în jur de 83.6% din viciul de refracție, aceștia ajuta la păstrarea și îmbunătățirea vederii.

În momentul în care ochelarii folosiți corectează mai mult de 83.6% din viciul de refracție, claritatea este mai mare, dar în acest fel ochelarii "blochează" capacitatea naturală a ochilor de a se vindeca.

Din acest motiv ochelarii corectând întreaga capacitate de vedere vor provoca nervozitate și oboseala.

Astfel, ochii nu se vor mai putea fi antrenați pentru o vedere mai bună. În timp, ochii vor fi supuși unui stres vizual și vor lenevi.

Apoi, conform "specialiștilor", va fi nevoie de o altă pereche de ochelari, mai puternici, pentru a corecta noul viciu de refracție ce a apărut.

Îți recomand folosirea ochelarilor care nu corectează 100% din viciul de refracție întrucât va permite ochilor și creierului să colaboreze armonios ca parteneri, iar vederii i se va permite un interval pentru a performa.

Dar pentru că pașii optici sunt de 0.25 dioptrii, îți recomand să folosești ochelari cu 0.25 de dioptrii mai mici decât maximumul necesar pentru a corecta viciul de refracție. Spre exemplu pentru o dioptrie, e recomandat să se poarte ochelari sau lentile cu dioptrii de 0.75 pentru a permite ochilor să fie antrenați.

Amintește-ți, ochelarii sunt dispozitive pentru creșterea calității vederii - a confortului vizual - și nu pentru a ajuta la îmbunătățirea vederii.

Greșeala #3: Folosirea incorectă a ochelarilor cu protecție la calculator

O alta greșeală făcută de majoritatea persoanelor, este folosirea ochelarilor cu protecție la calculator împotriva radiațiilor emise de monitoare CRT - gen "dulap", chiar dacă lucrează la monitoare cu cristale lichide (LCD) sau la monitoare gen LED care nu emit radiații.

Așadar, dacă nu sunt radiații la ce îi ajută? Teoretic ei sunt indicați pentru a oferi ochiului un confort ridicat în momentul în care se lucrează în medii cu lumină artificială.

Dar mușchii irisului sunt antrenați de prezența sau absența

luminii. În funcție de prezenta luminii, mușchii se contracta sau se dilata pentru a regla cantitatea de lumina ce pătrunde în ochi.

Modul în care irisul reglează cantitatea de lumina ce intra în ochi, este influențată de lumina naturală, cu spectrul total al acesteia, ce determină și menține calitatea de echilibru a sistemului nervos.

În lipsa luminii naturale, mușchii irisului nu se întind la capacitate maximă și în timp rămân blocați, lucru ce duce la creșterea tensiunii intraoculare, deci la apariția glaucomului.

O altă problemă de vedere care va apărea, este sensibilitatea la lumina naturală sau puternică – fotosensibilitatea sau fotofobia - care, netratată va genera dependența de ochelarii de protecție, heliomați sau de soare.

Ochelarii de protecție, absorb o parte din spectrul luminii naturale necesar sistemului nervos, astfel încât va exista un dezechilibru ce va afecta și capacitatea ochilor de a vedea mai bine.

Pentru a evita aceste simptome și a elimina folosirea ochelarelor antireflex, expune-te dimineața cu ochii închiși pentru 5 minute la lumină naturală și ține ochii închiși minim 20 secunde după fiecare oră de lucru la calculator. "Relaxarea ochilor" și "Apărătorul ochilor" te vor putea ajuta aici.

Greșeala #4: Alimentația greșită a organismului

Un factor cu rol foarte important în sănătatea ochilor tăi este alimentația. Calitatea vederii tale este determinată de calitatea "combustibilului" cu care sunt alimentați ochii tăi prin intermediul sângelui și al lacrimilor.

Alimentația pe care o consumi îți poate afecta vederea, ca rezultat al modului în care alte organe reacționează la dieta ta zilnică.

Spre exemplu, dacă consumi alimente grase, ficatul trebuie să lucreze mai mult și unele resturi, insuficient prelucrate de acesta, ajung în sânge și apoi la ochi.

Astfel, când organele interne sunt forțate să lucreze în plus, ochii tăi suportă consecințele.

O greșală de alimentație cu efect negativ asupra vederii, este "hrănirea" cu produse de la fast-food (ce conțin în mare măsură prăjeli și grăsimi foarte nocive). De fiecare dată când mănânci la fast-food, amintește-ți că nu te hrănești, ci te otrăvești.

Organismul tău are nevoie mereu de hrană sănătoasă, plină de vitamine și minerale, care asemenea unui scut vor proteja ochii tăi de toate pericolele ce vor apărea.

Vitaminele și mineralele sunt responsabili de sănătatea ochilor tăi.

Cu cât procentajul acestora din organismul tău scade, cu atât și vederea ta va avea de suferit mai mult. Spre exemplu, 25% din cantitatea de vitamina C din organismul tău este consumată zilnic doar de ochii tăi.

Menține alimentația în limite normale și începe să elimini din dieta ta zahărul rafinat, băuturile carbogazoase, pâinea albă, margarina, chipsurile, carnea cu foarte multe grăsimi (mai ales cea de porc), prăjelile și produsele procesate de pe piață, care conțin foarte mulți aditivi alimentari.

Ochii tăi sunt atât de sănătoși pe cât de curat este sângele tău. Ce este mai scumpă pentru tine? Vederea ta sau mâncarea?

Greșeala #5: Lipsa pauzei în timpul lucrului

Ce ai face dacă ai merge încontinuu pe jos, 10 kilometri fără oprire? Normal ca te-ai odihni după.

Asemenea întregului organism, după un efort susținut, și ochii tăi au nevoie de o pauză după ce i-ai folosit ore în sir. Folosirea fără pauze a ochilor, conduce la supraîncărcarea musculaturii oculare cu tensiune, și slăbirea capacității lor naturale de focalizare asupra obiectelor dorite.

De exemplu, mușchii unui ochi se mișcă de aproximativ 100.000 de ori pe zi. Asta înseamnă aproximativ 80 de kilometri dacă am echivala acest efort cu mușchii picioarelor.

Pentru a-ți odihni ochii, ține-i închiși și numără 30-40 de respirații la fiecare 2 ore de lucru la calculator sau citit.

Prin respirație se relaxează întregul sistem nervos și bineînțeles se vor relaxa/liniști și ochii tăi.

Greșeala #6: Menținerea tensiunii în musculatura oculară

Acumularea tensiunii în organism și mai ales la nivelul globilor oculari are loc în timp și stocarea acesteia face ca mușchii oculari să se supraîncarce și se vor transforma într-un "conductor".

Acest lucru va face ca musculatura oculară să își piardă din mobilitate și flexibilitate. Cu cât musculatura oculară este mai

inflexibilă cu atât acuitatea vizuală va scădea și vei vedea din ce în ce mai slab și încețoșat.

Tensiunea este prezentă în organism tot timpul, nu o poți stopa să nu apară, dar poți stopa acumularea ei. În primul rând trebuie să știi că tensiunea apare în corp în următoarele condiții/împrejurări:

- lucrul îndelungat stand pe scaun, face ca musculatura spatelui să slăbească și astfel permite celei mai mici tensiuni din organism, să se acumuleze în zona umerilor și gâtului, implicit a ochilor
- stresul și energia nocivă a gândurilor negative
- lipsa de mișcare

Tensiunea oculară se poate elibera ușor și rapid, printr-o metodă simplă ce constă în balansul corpului de la stânga la dreapta și învârtirea ușoară a gâtului; aceste exerciții simple ajută eliberarea tensiunii din mușchii ochilor și păstrarea flexibilității acestora.

Acest exercițiu va elibera tensiunea din zona gâtului și umerilor și va îmbunătăți fluxul sanguin către ochii tăi. O altă modalitate simplă de a elibera tensiunea din zona ochilor este... căscatul. Chiar dacă în zilele noastre este un gest de impolitețe, un căscat uriaș, făcut discret și fără zgomot, te poate scăpa de tensiunea acumulată în zona craniană.

Greșeala #7: Lipsa somnului.

Lipsa somnului contribuie la suprasolicitatea musculaturii ciliare care în timp, va duce la scăderea drastică a acuității vizuale.

După câteva nopți fără somn, ochii încep să fie iritați, să prezinte senzații de usturime și se înroșesc.

În timpul somnului elementele nutritive din corp, hrănesc și regenerează celulele organismului cât și ochii. Un somn eficient accelerează procesul de recuperare a organismului și permite musculaturii oculare să se relaxeze corespunzător.

Oferă corpului tău un somn eficient de cel puțin 6 ore și astfel ochii tăi se vor relaxa complet. Folosește o pereche de ochelari pentru somn pentru că ochii se odihnesc cel mai bine în condiții de întuneric total.

Greșeala #8: Privirea fixă în timpul cititului sau activităților la calculator

Ochii sunt creați și adaptați pentru o vedere tridimensională, rapid schimbătoare și multifocală. Dar atunci când citim, lucrăm la calculator, privim la televizor și alte activități de la mică distanță, suntem tentați să privim fix.

Privitul fix duce la scăderea numărului de clipiri, provocând uscăciunea ochilor. Prin clipit, fluidul nutritiv din lacrimi, asemenea unui lubrifiant, este distribuit pe suprafața corneei. În lipsa clipitului are loc uscăciunea și iritarea ochilor.

Un alt lucru care duce la uscăciunea ochilor este purtarea

lentilelor de contact care interferează cu clipitul, ceea ce în mod normal are loc o dată la 3 secunde. Pleoapele se comportă față de lentile ca față de niște corpuri străine, și creierul va transmite ochilor să clipească mai rar.

Atunci când nu se clipește corespunzător, ochii sunt lipsiți de substanțele nutritive și în consecință vei simți arsuri, mâncărimi, senzația de nisip sub pleoape sau ochi prea umezi.

Clipește conștient, fără ochelari, chiar de acum, o dată la 10 secunde. Este o modalitate simplă și eficientă prin care poți începe îmbunătățirea vederii tale.

Greșeala #9: Lipsa activităților sportive

Atât corpul cât și vederea ta sunt concepute pentru o viață dinamică și mereu schimbătoare. Vederea ta nu este statică, adică doar bună sau slabă, ea variază zilnic în funcție de cât de antrenată sau relaxată este, ca și starea întregului organism.

Un studiu efectuat de Universitatea Columbia din Statele Unite, a relevat faptul că efectuarea de mișcare zilnică pentru un minim de 15-30 minute pe zi reduce tensiunea oculară cu aproximativ 20%.

Exercițiile fizice fac ca inima să pompeze mai mult sânge către diferite zone din corp. Astfel, sângele își va intensifica fluxul la nivelul ochilor și le va stimula activitatea.

Atât timp cât singurul gen de mișcare pe care o faci este cea din degete, atunci când te speli pe dinți și aprinzi becul dimineață sau mergi doar de acasă până la mașină sau la autobuz, te va afecta în timp prin scăderea treptată a acuității tale vizuale.

Nu trebuie sa faci sport de performanta, dar in minim 30 de minute tot poți face 10.000 de pași. Acești 10.000 de pași sunt echivalentul a aproximativ 3 Km de mers zilnic pe jos. Astfel riscul ca problemele de vedere sa se agraveze sunt cu cel puțin 20% mai mici.

Greșeala #10: Lipsa antrenamentului de vedere

Pierderea condiției fizice a vederii are loc treptat, nu peste noapte. Tot in timp are loc si recuperarea sau păstrarea vederii bune.

Dar, ca în orice domeniu in care se dorește performanta in ceea ce se face, este necesar un antrenament zilnic. Daca stai in scaun ore in sir si nu faci deloc mișcare, îți va scădea capacitatea la efort când vei vrea sa parcurgi o distanta lunga pe jos.

Vei rezista o distanta foarte scurta si apoi vei obosi si poate vei căpăta si o febra musculara. La fel e si cu ochii, daca petreci multe ore, zi de zi folosindu-i doar pe distante scurte - citind într-o carte sau la calculator - ochii tai vor fi adaptați doar pentru distante scurte.

Așadar, nici ochii tai nu trebuie sa duca lipsa unui antrenament zilnic pentru a avea o vedere buna si clara la orice distanta, așa cum îți dorești.

Aceasta este poate cea mai mare greșeală pe care majoritatea oamenilor o fac. Ei nu-și mențin antrenamentul si tonusul muscular pentru a avea o vedere buna la orice distanta.

Daca ai probleme de vedere, evita aceste greșeli si vei stopa creșterea dioptriilor si deteriorarea vederii tale. In caz ca ai o

vedere buna, evitarea acestor greșeli îți va permite sa ai toată viața o vedere limpede si clara.

Evitarea acestor greșeli si controlul vederii mele m-au ajutat sa îmi îmbunătățesc radical acuitatea vizuala, si sa îmi recapăt vederea clara fără ochelari, ce o aveam inițial.

Suntem la un capitol distanta de acele exerciții, dar înainte sa ajungem la ele, mai trebuie sa discutăm despre obiceiurile noastre de vedere, dar acum îți voi vorbi despre cele bune.

Obiceiurile care îți îmbunătățesc vederea

După cum am spus mai devreme, daca petreci 15 minute făcând ceva grozav pentru ochii tai, si apoi 23 de ore si 45 de minute chinuindu-i, atunci nu-ți vei îmbunătăți niciodată vederea.

Trebuie sa dezvolti niște obiceiuri bune pentru ochii tai, si ședința ta zilnica de 15 minute, îți va pregăti trupul si mintea si te va antrena in activitățile care îți vor recăpăta vederea sănătoasă!

Desigur, sunt niște lucruri care nu sunt chiar exerciții, sunt doar moduri de a fi sau cai de a face activități de pe o zi pe alta, așa ca le-am pus aici in „capitolul obiceiurilor”.

Citește acest capitol de cate ori este nevoie. Trebuie sa înveți si sa aplici aceste principii si activități in viața de zi cu zi, pana îți intra in obicei.

O sa încep cu cititul, pentru ca acesta este lucrul pe care oamenii îl fac cel mai des si mai intens si care deteriorează vederea.

Arta Cititului

Cititul si alta treaba cu văzutul de aproape reprezintă probabil una dintre cele mai mari cauze de slăbire a vederii, dar nu trebuie sa fie așa. Aici o să-ți spun cum sa faci ca cititul sa fie o experiență plăcută fără să-ți afecteze ochii in vreun fel, iar vederea nu se va înrăutăți.

1. **Nu citi când ești obosit sau bolnav.** Regula este aici sa citești sau sa lucrezi de-aproape doar atunci când nivelul energiei tale este ridicat: când ești obosit sau bolnav asigură-ți odihna si somnul necesar.

Da, știu, daca trebuie sa citești pentru job sau pentru școală, s-ar putea sa nu ai de ales, dar cel puțin încearcă sa eviți să-ți înrăutățești situația, folosind ochii după servicii sau după școală, prea mult.

2. **Nu citi pentru perioade îndelungate in lumina slaba.** Lumina solara, ne da aproximativ 10 000 de wați de lumina. Înăuntru lumina este foarte vagă în comparație cu cea solară fiind de 150-200 de wați cel mult. Atât este și recomandat. Totuși și 100-120 de wați ar merge daca nu lucrezi/citești prea mult.

Majoritatea oamenilor citesc la lumina de 60-80 wați sau mai puțin si își forțează privirea. Daca întâmpini probleme citind la lumina vagă, ochii tăi se vor forța și privirea se va slăbi și mai tare.

Este cel mai bine sa citești in lumina zilei, într-o încăpere luminoasa.

Seara, aprinde un bec luminos asupra materialului tău de citit ca sa fie ok si sa reduci forțarea ochilor. Reglează lumina astfel încât să-ți fie bine. In general îți recomand un bec cu lumina gălbănă, nu alba.

3. **Păstrează o poziție corecta când citești.** O poziție vicioasa in timp ce citești reprezintă o cauza majora a slăbirii vederii tale.

Evita aplecarea sau spânzurarea capului. Tine capul drept.

O poziție aplecata a capului cauzează presiune aplicata asupra ochilor, asupra mușchilor oculari, care trebuie sa tina ochii in orbita.

Ținând gatul aplecat riști ca globii oculari sa ti se aplatizeze rezultând miopia.

Ține-ți cartea sau materialul de citit in paralel, cam la 50 de cm de ochii tai. Ținând prea aproape de ochii tai reprezintă o cauza principala a miopiei.

4. **Nu citi mai mult de 30 de minute in continuu.** 30 de minute reprezintă timpul aproximativ in care un om poate sa citească in continuu fără să-și suprasolicite vederea.

Citește un pic, apoi ridică-te si plimbă-te un pic, întinde-te sau ieși afara la o gura de aer.

Privește la distanță. Inspira adânc, apleacă-te și freacă-ți fata, fruntea și mușchii din jurul ochilor, expira și stai drept. Inspira din nou și lasă-te pe spate, apoi într-o parte și în alta balansează-te, expira și relaxează-ți privirea.

Închide ochii și pune-ți palmele asupra lor făcând pālming (despre asta voi discuta în capitolul următor).

5. **Evită forțarea ochilor.** Forțarea ochilor este una din cauzele principale pentru vederea proastă pe care o ai.

Chinuindu-te să vezi un lucru, de departe sau de aproape, pe care nu-l poți vedea clar, pui o presiune mare pe mușchii tai oculari.

E ca și cum ai încerca să ridici greutatea cu care corpul tău nu e antrenat să facă față, îți va forța mușchii și tendoanele.

Pe de altă parte să-ți suprasoliciți ochii include: o expunere la un vânt puternic care bate direct în ochii tăi, lumini puternice de artificii (în special luminile fluorescente), privit prea mult la televizor și holbatul prea mult la calculator (preferata mea) □.

6. **Privește în sus în mod regulat și apoi focalizează-ți privirea la distanță.**

Acesta este probabil unul dintre cele mai importante obiceiuri ale ochilor pe care îl poți practica când citești, lucrând de aproape sau uitându-te la televizor.

Acest exercițiu menține mușchii ochilor flexibili și nu le permite să intre într-o poziție fixă.

Pur și simplu privește în sus la fiecare 5 minute când lucrezi și focalizează-ți privirea pe un obiect îndepărtat timp de 5 secunde. Acest exercițiu previne crampele musculare ale ochilor și relaxează mușchii lor.

În timpul lucrului de aproape, mușchii oculari se contractă pentru a regla bine cristalinul. Acești mușchi se contractă constant pentru perioade lungi, exact cum mușchii brațelor tale s-ar comporta dacă ar ține flexat o bară cu greutate.

Acesta a fost cel mai greu pentru mine, pentru că lucram mult la calculator, și adesea, deveneam atât de implicat în ceea ce făceam, încât uitam cu desăvârșire să mă uit în altă parte. Uneori treceau ore până să realizez că nu m-am uitat în altă parte nici măcar odată, decât pe ecran.

7. **Evita lucrul de aproape, în timpul și după mese.**

Dr. Sasaki, un oftalmolog a declarat că poți salva ani buni din viața ta, dacă nu citești în timp ce mănânci și ieși la aer curat după mese, cel puțin pentru 30-60 de minute.

Nu știu dacă are dreptate, dar este evident că stomacul necesită energie și aprovizionare cu sânge pentru a digera mâncarea, așa că ar fi mai bine ca ochii tăi să fie odihniți în tot acest timp și nu lucrând până nu mai poți!

Nu te-ai duce la sală la 5 minute după ce ai servit o masă, așa că este logic să nu-ți expui ochii în fața calculatorului,

forțându-i să lucreze intens, în timpul și după masa.

8. Evită privitul chiorâș. Învăță să vezi fără să forțezi.

În mod normal ochii se uita chiorâș în lumina puternică, zăpadă sau în reflectarea luminii unei ape. Pe lângă asta, să citești chiorâș sau să privești chiorâș un obiect, nu face decât să-ți slăbească și mai rău vederea.

Evită privitul chiorâș sau cruciș, relaxându-ți sprâncenele în mod conștient.

9. Tehnica specială de citit pentru îmbunătățirea vederii.

Încă ceva tare... am descoperit această tehnică grozavă destul de curând.

Durează un timp să te obișnuiești cu aceasta, dar chiar îți ajută ochii și face ca cititul să fie mult mai ușor...

Când citești ar trebui să te uiți la spațiile albe dintre rânduri.

Motivul pentru care se procedează așa nu implică un efort în aruncarea unei priviri pe un simplu fundal alb. Încercând să-ți rezolvi ochii concentrându-te individual pe cuvinte și litere nu faci decât să-i forțezi, iar forțarea nu face bine ochilor tăi.

Când o persoană cu vedere normală trece cu privirea spațiile albe într-o pagină de la o margine la cealaltă margine, el poate citi ușor, rapid și fără osteneală. Dacă aceeași persoană se uita la

litere, ochii se umflă obosiți, iar vederea devine slabă.

Oamenii care nu pot să citească bine de aproape întotdeauna au tendința să-și îndrepte atenția doar pe scris. Poate nu o să înțelegi ce spun acum.

Ok, o să-ți explic. Trebuie să-ți îndrepti atenția și pe scris ca altfel nu ai mai putea să citești, nu-i așa? Dar în același timp tu trebuie să-ți focalizezi privitul și pe spațiile albe dintre rânduri. Să cuprinzi tot... un ansamblu.

În consecință, cei care se concentrează doar pe scris ajung să vadă mai rău. Îmbunătățirea nu va avea loc până ce ei nu învață să privească la spațiile albe dintre rânduri. Tu când citești trebuie să citești printre rânduri. La propriu. Să citești degajat și cu detașare rândurile scrise negru pe alb. Cred că ai înțeles secretul.

Cititul poate fi îmbunătățit, îmbunătățind capacitatea de a ține minte sau de a imagina albul. Aceasta îmbunătățire poate fi acumulată în felul următor...

Închide-ți ochii și imaginează-ți ceva și mai alb decât pagina pe care o ai în fața ta, pentru mai mult timp – de exemplu zăpada. Apoi deschide-ți ochii...

Dacă imaginile din mintea ta ale albului impecabil au fost clare și intense, vei afla că spațiile albe dintre rânduri vor părea pentru câteva momente mai albe și atunci înseamnă că, chiar așa sunt. Repeta acest proces în mod regulat.

Când imaginația ta asupra albului a devenit atât de bună atunci constată că vei putea vedea spațiile dintre rânduri mai albe decât

sunt cu adevărat, scrisul sau tipăritul va părea mai negru datorita contrastului, iar ochii se vor regăsi într-o postură în care citesc ușor fără absolut niciun efort.

Iubesc tehnica aceasta. Nu numai ca îți ajuta ochii sa citești mult mai mult, ci face ca cititul sa fie mult mai ușor si vei descoperi ca de fapt poți citi de câteva ori mai repede decât in mod normal! Deci nu sări peste această tehnică! Este importantă.

Spălarea ochilor

După părerea mea, acesta este unul dintre cele mai importante exerciții pe care îl poți face pentru a-ți corecta si îmbunătăți vederea.

Este foarte important, nu l-am pus in partea cu exerciții a acestui ghid, dar in schimb, l-am pus aici ca si obicei zilnic.

Când am început să-mi spăl ochii in fiecare zi, îmbunătățirea vederii mele a accelerat cu mult fata de price altceva pentru îmbunătățirea ei.

La început a fost un pic ciudat, dar după câteva zile, a devenit la fel de normal ca si cum îmi curățam dinții, si făceam asta dimineață si seara. De fapt... încă mai fac asta.

Am preluat aceasta metoda din niște informații pe care le-am găsit despre Dr. William Apt, un specialist de prin anii 1900, care a recomandat sucul de lămâie pentru îmbăierea ochilor.

Se pare ca a dat peste acest secret de la un om foarte bătrân care

avea 105 ani si care i-a spus doctorului Apt sa pună 3 sau 4 picături de suc de lămâie într-o ceașcă cu apa, după care să-și spele ochii cu acest amestec zilnic, 20-30 de secunde fiecare ochi.

Am început să-mi spăl ochii cu suc de lămâie si pot spune ca mi-a prins bine. Îmi simțeam ochii mai proaspeți si mai revigorați pe zi ce trece, folosind aceasta metoda zilnic de 2 ori pe zi – dimineața si seara.

Soarele

Lumina soarelui este hrana pentru ochi. Ochii au mare nevoie de energia soarelui. Ieși la lumina soarelui in fiecare zi când se poate (când e soare). Oamenii care ies des din casa in general au o vedere mai buna decât cei care stau mai mult in încăpere.

Soarele conține vitamina D, o vitamina importanta pe care corpul nu o produce. In plus soarele secreta si serotonina, o substanță numita si „hormonul fericirii”, deoarece îți oferă o buna dispoziție.

Cel mai bun moment sa te bucuri de soare este înainte de ora 11:00 și după ora 15:00.

Soarele îmbunătățește ochii și pupilele în multe moduri minunate. De exemplu destinde mușchii încordați ai ochilor. Mușchii si nervii oculari eliberează stres si tensiune, o cauza majora a vederii slabe.

La capitolul cu exerciții, vei găsi mai multe exerciții de aplicat cu ajutorul soarelui - sunt printre preferatele mele - dar uita unu pe

care-l poți face de fiecare data când ai ocazia, nu doar în rutina ta de 15 minute.

Stai jos, relaxează-ți mintea și trupul. Destinde-ți gatul și umerii. Închide ochii și leagă-ți capul încet dintr-o parte în alta, cu soarele strălucind direct pe fața ta. Dacă ochii tăi încep să lăcrimeze, lasă-i în pace, lacrimile sunt vindecătoare.

Ochelarii de soare

Ochelarii de soare apără ochii de „dătorul de viață” soarele. Îți recomand doar în cazul când lumina soarelui este puternică (de exemplu vara) sau dacă ești la ski, fiindcă acolo este multă zăpadă și tot acel alb devine obositor pentru ochii tăi.

Purtând ochelari de soare tot timpul, poate aduce la fotosensibilitate și chiar la ~~fotografie~~ (frica de lumina).

Mulți specialiști ne avertizează acum de purtarea ochelarilor de soare în mod excesiv.

În lumina intensă pupila devine mică și în întuneric devine largă. Purtând ochelari de soare în lipsa luminii soarelui menține pupila lărgită datorită lentilelor întunecate. Asta este ceea ce slăbește vederea.

Dacă conduci în timpul unui apus sau răsărit, folosește-ți ochelarii de soare pentru a reduce lumina intensă, la fel ca și în cele două cazuri enumerate mai sus.

Moda de a purta ochelari de soare tot timpul, chiar și în spații în-

chise noaptea (cluburi), nu va face decât să-ți distrugă vederea. Plus ca e de prost gust.

Dacă soarele îți deranjează ochii, cel mai bun remediu este să petreci cât mai mult timp afara din casa în lumina zilei.

Deasemenea schimbându-ți dieta, te va ajuta foarte mult – vei vedea în capitolul dedicat alimentației.

Masajul

Îți aduci aminte ca am spus mai devreme, ca orice fel de forțare sau de tensionare slăbește ochii?

Așa ca orice ai face ca să-ți ajuți mușchii ochilor să se relaxeze, îți va ajuta vederea. Asta include și mușchii din jurul ochilor ca și fața, gatul, umerii, capul etc.

Masajul este excelent pentru așa ceva, de aceea o să-ți prezint un masaj pe care îl poți face chiar tu însuși, când ai un moment liber. Este foarte bine să faci asta înainte și/sau după exercițiile tale zilnice de 15 minute.

1. Fața

Încălzește-ți degetele frecându-le împreună și începând cu mandibula. Întotdeauna să începi foarte ușor și să observi ce simți și ce efect are asupra ta.

Masează din exterior din punctul bărbiei sub și în spatele urechilor. Punctul de sub urechi este deseori foarte strâmt. Închizând și deschizând mandibula este o idee la fel de bună ca și

căscatul.

Lucrează de la nas spre exterior pana la pomeții obrazului, apoi urca în sus pana la tâmpile. Folosește mișcări circulare la tâmpile. Continua cu sprâncenele, lucrează din exterior spre interior folosind masări lungi. Folosește-ți vârfurile degetelor pentru a întinde sprâncenele și alternează acest exercițiu ridicându-ți sprâncenele cu degetul mare și cel arătător întinzându-le deasemenea.

Adesea un punct între sprâncene este foarte încordat, așa ca folosește mișcări circulare mici în aceasta zona. Un alt punct delicat este în exteriorul nasului de o parte și de alta a acestuia pe marginile interioare ale sprâncenelor (la baza nasului). În acest punct presupunctura funcționează de minune, fiind ajutătoare ochilor.

Masează deasupra și sub sprâncene și în final folosește mișcări lungi asupra frunții.

2. Gâtul

Întoarce-ți capul într-o parte. Simte de-a lungul, din spatele urechii până jos la pieptul tău, și vei găsi mușchii flexori ai gâtului sau mușchii sternocleido-mastoidieni. Acești mușchi pot deveni mai încordați decât orice alta musculatura din corp. Devine atât de încordat încât unii oameni îl confunda cu un os.

Cu blândețe la început, până se încălzește, apoi masează. Fă în fiecare parte simultan. Apoi masează ceafa lucrând dinspre șira spinării. Coloana cervicală este des încordată. Poți chiar să rogi pe

cineva să te maseze.

În final termini cu rotațiile capului. Începe cu rotații mici, în fiecare direcție. Fă vreo 10-12 rotiri pornind de la mișcări mici până la cele mai întinse. Întotdeauna fă rotațiile încet și în mod deliberat.

Făcând acest masaj la față și la gât înainte de a te culca, te va ajuta să dormi mai bine și te vei trezi simțindu-te de departe mult mai proaspăt.

Întinderea mușchilor oculari

Exercițiul 1: Acest exercițiu are 3 părți și trebuie efectuate fără pauze:

- Ține ochii cât de tare poți pentru 7 secunde
- Ține ochii închiși normal pentru 5 secunde
- Deschide ochii cât de larg poți pentru alte 7 secunde

Acest exercițiu este bun ca ajuta la vascularizarea musculaturii ochilor tăi. Cu cât mușchii sunt mai irigați cu sânge, cu atât aceștia vor fi mai bine hrăniți prin nutrienții aduși de către sânge. Astfel, mușchii își vor recăpăta flexibilitatea de care au nevoie ochii tăi.

În momentul în care nu mai simți o eliberare a tensiunii din ochii tăi după cele 7 secunde, repetă exercițiul pentru 10 secunde, apoi repetă-l pentru a 3-a oară, pentru 15 secunde.

Îți recomand să folosești acest exercițiu seara înainte de culcare și astfel eliberezi tensiunea oculară acumulată în timpul

zilei - și **dimineța imediat după ce te trezești** – astfel eliberezi tensiunea oculară reziduală din ziua anterioară.

Folosește acest exercițiu de cel puțin 3 ori pe zi, și mai ales când simți că ochii tăi sunt obosiți. Este același lucru ca și atunci când îți este sete și vrei să bei apă; irigarea musculaturii ochilor tăi este primul pas pentru îmbunătățirea vederii tale.

Exercițiul 2: Privește în sus cât de mult poți, privește în jos cat de mult poți, inspiră când te uiți în sus, expira când te uiți în jos. Clipește rapid de mai multe ori. Privește în dreapta cat de mult poți, apoi uită-te spre stânga cat de mult poți, după care clipește rapid de câteva ori. Rotește-ți ochii în sensul acelor de ceasornic și contrar acelor de ceasornic. Încearcă asta cu ochii închiși și deschiși.

În total sunt 15 obiceiuri dacă le numeri cu atenție! Eu doar le-am grupat altfel...

CAPITOLUL 12: ORIENTĂRI SPRE EXERCITII

În acest capitol vei găsi exerciții care te va ajuta să-ți recapeți vederea inițială.

Desigur, vei fi în stare să faci două sau trei din ele în fiecare săptămână de 15-25 minute, dar am inclus aceste exerciții diferite și multe, ca să poți să-ți schimbi rutina de câte ori vrei, ca să nu te plictisești.

Cum te vei uita peste exerciții, îți vei găsi câteva preferate. S-ar putea să găsești niște exerciții care nu-ți plac la început, dar câteva săptămâni sau luni mai târziu, ti se vor părea mult mai interesante decât ti s-au părut la început.

Exercițiile sunt împărțite în 3 categorii:

1. **Palming** (de la palma). Aceasta reprezintă o parte esențială pentru vindecarea ochilor tai. Trebuie să incluzi acest exercițiu în rutina ta de 15 minute.
2. **Antrenamentul mușchilor oculari**. Acesta include „gimnastica ochilor” și antrenamentul lor prin focalizarea imaginii (exerciții de refracție).
3. **Alte exerciții**. Aceasta secțiune conține niște exerciții care nu au legătură cu ochii, ci pentru alta parte a corpului. Nu ignora aceste exerciții, doar pentru că nu par a fi dedicați ochilor. Fiecare exercițiu din acest ghid are un scop, acela de a te

ajută să-ți vindeci vederea în mod natural până la un anumit punct.

Aplică-le pe toate în rutina ta. Ține minte, ești în control acum, ești responsabil. O să-ți dau instrumentele și ghidările necesare, dar tu trebuie să decizi cum ai de gând să le folosești.

Folosește-ți intuiția. Lasă-ți trupul și ochii să-ți spună ce să faci pe măsură ce progresezi cu corectatul vederii în mod natural.

GHIDĂRI ESENȚIALE

1. GHIDAREA #1

Practica fiecare exercițiu până îi înțelegi conceptul de baza. După ce înțelegi conceptul de baza a fiecărui exercițiu creează-ți o rutina care să cuprindă exercițiile care îți sunt destinate problemei de vedere pe care o ai.

Nota: Cea mai buna parte a zilei pentru a practica exercițiile este dimineața când ochii tai sunt proaspeți. Nu trebuie neapărat să procedezi așa, dar exercițiile oculare sunt mai ușor de făcut atunci când ochii nu sunt obosiți.

GHIDAREA #2

Practica toate exercițiile fără ochelari sau lentile de contact dacă poți. În acest ghid ai exerciții pe care le poți practica la diferite distanțe pentru ca acuitatea vizuală să ti se acomodeze mai ușor. Când lucrezi cu optotipurile pe care ti le-am dat, tu trebuie să ajungi să poți înțelege tot mai multe litere coborând de la rând la

rând. Nu trebuie să vezi literele perfect de pe ultimele rânduri. E suficient să poți determina ce litere citești de pe optotip.

Dacă nu poți practica exercițiile fără lentile, îți recomand să îți găsești un optometrist care să dorească să colaboreze cu tine și să-ți prescrie lentile cu 0,25 dioptrii mai puțin decât ai nevoie, astfel încât indicele de refracție să nu fie de 100% pentru ca atunci vederea ta se va atrofia în timp.

GHIDAREA #3

Întotdeauna să fii conștient de limitele tale. În mod normal vei avea nevoie să lucrezi minim 15 minute până la 25 de minute pe zi. Dacă simți că faci prea mult sau ceva ti se pare inconfortabil, oprește-te și practică tehnicile de relaxare. Tehnicile de relaxare descrise de mine, pot fi la fel de benefice ca și timpul suplimentar petrecut făcând seriile de exerciții.

Mai ai aici alte ghidări care te vor ajuta să obții maximul din ședințele tale...

1. RELAXEAZĂ-TE

Relaxarea este cheia unei vederi limpede ca și cristalul. Cu cât înveți mai mult să-ți relaxezi mușchii ochilor cu atât vei vedea mai bine. Asta este valabil și pentru restul corpului tău, fiindcă fiecare parte a corpului nostru este conectată la alta parte a corpului nostru într-un fel.

Orice fel de forțare sau suprasolicitare în corpul tău sau în cazul ochilor, ti se va înrăutăți vederea, așa că asigură-te că nu forțezi în

timp ce îți faci exercițiile.

2. RESPIRĂ

Respirația adâncă, calma și regulată, este una dintre mijloacele cheie ale unei sănătăți extraordinare.

Respirația completă și ușoară te va ajuta să te relaxezi, să îți hrănești profund sângele cu oxigen. Oxigenul este cel mai important lucru de care avem nevoie. Putem rezista zile întregi fără mâncare, fără apă, dar nu mai mult de câteva minute fără oxigen.

Tine minte să respiri corect în timp ce îți faci exercițiile. Nu-ți tine respirația decât dacă exercițiul respectiv îți cere asta.

3. PĂSTREAZĂ-ȚI ATITUDINEA POZITIVĂ

Fă-ți ședințele cu încredere și entuziasm, dar mai ales cu voce bună. Nu o lua ca pe o datorie sau ca pe o povară.

Creierul tău are o influență incredibilă asupra corpului tău. Dacă începi să vezi exercițiile tale zilnice ca pe niște treburi casnice, sau ca pe ceva plictisitor, dificil sau neplăcut, creierul tău se va întoarce împotriva ta! Nu numai că te va face să uiți de exercițiile tale, dar va găsi tot felul de mijloace de a interveni în vindecarea ta, creând tensiune și forțare.

Sfatul meu este să te gândești atunci când faci exercițiile, care va fi reacția celor din jurul tău (care te știu cu ochelari), când vor observa că nu mai porți ochelari fiindcă nu mai ai nevoie. Asta îți

dă un impuls, nu-i așa? Pentru că te gândești că îți va crește mult încrederea, din moment ce te vei simți foarte confortabil cu tine însuși.

4. IUBEȘTE-ȚI OCHII

În timp ce îți faci exercițiile, este timpul să înveți să-ți iubești ochii cum ar trebui să-ți iubești fiecare parte a corpului tău. Majoritatea dintre noi cu vedere slabă, încep să se simtă prost în legătură cu ochii. Acest lucru îți va răni vederea, nu o va ajuta.

Gândește-te pentru un moment, ce faci ochii pentru tine. Cât de mult muncesc pentru tine și ce plăceri îți pot aduce. Cele mai multe informații le primești datorită ochilor.

Apreciază-i. Imaginează-ți că au o viață a lor. Chiar au! Învăță să îi la ei! Poate că suna un pic ciudat, dar îți promit, că dacă faci asta cu adevărat, ochii tăi îți vor răspunde dându-ți o vedere mai bună. E o chestie psihologică aici. Noi cu mintea putem schimba și influența lucruri, mult mai mult decât credem sau ne putem imagina.

5. IA PAUZE CÂND E NEVOIE

Nu forța! Dacă ochii tăi sunt obosiți, roșii, te dor, te ustura etc, ia o pauză. Anulează o ședință sau două ca să-ți relaxezi ochii. Fă-ți exercițiile când te simți energizat, nu când te simți extenuat.

Dacă nu este exercițiul care îți tonifica mușchii ochiului, până la urmă este faza de odihnă! Mușchii ochilor tăi trebuie să se odihnească după ce au fost lucrați. Dacă nu se odihnesc, nu devin

mai puternici. Chiar dimpotrivă... este valabil ca si la mușchii corpului.

Dar ATENȚIE! Fii atent ca creierul tău sa nu folosească aceasta scuza pentru a sari peste ședințe, când ochii tai sunt in regula!

6. EVITĂ ANALIZĂRILE MĂRUNTE

Toate exercițiile de rutina se fac pentru a face diferența, nu pentru a le analiza. Nu rămâne blocat pe detalii inutile. Nu trebuie sa faci ceva perfect ca sa ai parte de un beneficiu. Concentrează-te pe evoluție, nu pe perfecțiune. Doar înțelege conceptul si simte tehnica si fă-o cat de bine poți. După un timp, vei fi capabil sa simți cum un exercițiu îți ajuta vederea si vei putea sa adaptezi exercițiile la un alt mod de a le face in conformitate cu stilul si abilitatea ta.

7. PĂSTREAZĂ-ȚI O MINTE DESCHISA

O parte din exerciții, pot părea puțin ciudate. Nu vei înțelege cum îți vei îmbunătăți vederea, dar asta nu contează. Doar păstrează-ți mintea deschisa si alege sa crezi in acest proces. O parte din aceste exerciții au fost folosite de multe culturi diferite, timp de peste sute si mii de ani. Funcționează!

8. DĂ-ȚI JOS OCHELARI

Întotdeauna să-ți dai jos ochelarii sau lentilele când faci cele 15 minute de exerciții.

Daca faci un exercițiu într-un anumit moment din zi, adu-ți

aminte prima data să-ți dai jos ochelarii sau lentilele de contact. Totuși, daca simți ca îți este mai comod sa faci exercițiile fără să-ți dai jos ochelarii sau lentilele de contact, fa asta doar daca simți ca nu poți altfel. Adică, daca îți este foarte incomod sa faci exercițiile fără ochelari sau lentile.

Dar tine minte! Numai in aceste cazuri... tu trebuie să-ți obișnuiești ochii fără aceste „cârje”. Doar acesta este scopul nostru!

9. LACRIMILE

Daca ochii tai încep sa lăcrimeze in timpul exercițiilor sau in timpul zilei, atunci asta e BINE!

Lacrimile curăță si purifica ochii si conțin organisme chimice naturale de vindecare, multe pe care oamenii de știință nu le-au descoperit încă.

10. VIZUALIZAREA

In timpul zilei in năod regulat, vizualizează-te cu o vedere perfecta. Cu cat este mai clara imaginea pe care ți-o imaginezi, văzând clar, cu atât efectul va fi mai puternic.

Tine minte, creierul are o mare putere de a influenta trupul. Daca îi tot arăți creierului o imagine care sa reprezinte ceea ce vrei, va începe sa lucreze pentru tine, pentru a obține acea imagine. Sa trecem la treaba!

CAPITOLUL 13: PALMING

În primul rând PALMING vine de la a atinge cu palma. Cu alte cuvinte, se traduce atingând cu palma. Acest *palming* este una dintre cele mai importante tehnici pe care le poți face pentru a-ți îmbunătăți vederea. Aceasta tehnica mai poate fi numita și un non-exercițiu.

O să-ți explic...

„Palming” a fost redescoperit de dr. Wiliam Bates prin anii 1900.

Înainte de asta, indienii yogini antici și taoiștii chinezi au practicat tehnicile cu palmatul pe ochi de mii de ani. Ei și-au „palmat” ochii ca o formă de meditație și relaxare.

Ce este palming?

Foarte pe scurt, palmingul reprezintă punerea palmelor peste ochi, blocând cât mai multă lumină posibilă.

Sunt câteva variante ale acestei tehnici, la care vom ajunge imediat, dar pentru început, cum ajută aceasta metoda la „repararea” ochilor?

Explicația fizică

Palmingul reprezintă una din cele mai importante metode pentru relaxarea mușchilor oculari și a nervilor optici. Adu-ți aminte

despre capitolul în care ți-am explicat cum funcționează ochii și de ce se opresc din funcțiune. Când mușchii ochilor devin încordați, leneși și ieșiți din formă, așa devin și ochii. Asta afectează cristalinul și cu alte cuvinte vederea.

Orice body-builder, orice atlet sau antrenor îți va spune că unul dintre cele mai importante aspecte ale condiționării mușchilor, este relaxarea. Când mușchii se relaxează, ei încep să funcționeze așa cum ar trebui, la cea mai bună performanță.

Dar ce înseamnă asta pentru tine? Simplu... cu cât ochii sunt mai relaxați, cu atât vederea e mai bună!

Explicația energiei

În afară de acest efect al calmării, pe care palmingul îl oferă, mulți cred că în timpul acestei tehnici, energia vindecătoare trece din palme la ochi.

Dacă ești o persoană sensibilă și te concentrezi și te relaxezi un pic, vei putea să simți acest lucru și chiar vei putea amplifica efectul folosindu-ți imaginația.

Uneori această energie se simte liniștitoare și călduroasă, alteori se simte înțepător și rece, iar câteodată o mai poți simți expansivă și magnetică.

De fapt e chiar interesant să te joci cu această energie, odată ce începi să o identifici. Atunci ședințele tale de palming, vor deveni și ele interesante ca o aventură, mai degrabă decât un simplu exercițiu pe care-l faci ca să vezi mai bine.

Chiar nu contează care din aceste aplicații este adevărată, probabil toate sunt. Important este ca tehnica palmarii funcționează!

Mai mult de atât... acesta poate fi cel mai important exercițiu care te va ajuta să-ți recapeți vederea sănătoasă!

E destul de limpede ce zic?

Sfaturi si tehnici pentru a amplifica efectul palmingului

Relaxarea este cheia aici. In timpul palmingului trebuie sa te lași dus de val. Ochii tai nu se pot relaxa complet când trupul si mintea ta sunt încărcate de stres si tensiune.

Respira încet si normal. Nu-ți forța respirația. Inspira pe nas si expira pe gura profund. Lasă-ți plămânii sa se umple de oxigen, apoi da-l afara. Fără efort.

Vizualizează vederea in negru! Chiar daca mâinile îți blochează lumina, poți sa faci exercițiul mai eficient, vizualizând culoarea neagra. Majoritatea oamenilor găsesc această metoda cel mai ușor de făcut, imaginându-și ceva negru, de exemplu o cutie foarte neagră, căptușită cu catifea neagra.

Cu cat vezi „negrul” mai întunecat si mai închis cu atât vederea ta se va îmbunătăți mai repede!

Freacă-ți mâinile împreună! Înainte de a începe palmingul, freacă-ți palmele pentru 10-20 de secunde intens. Această tehnică se numește **TEHNICĂ RADIANTĂ** și sunt persoane care practică așa ceva și pe alte membre și organe ale corpului. Dacă nu crezi în tehnica radiantă (adu-ți aminte de mintea

deschisa la lucruri noi), atunci vezi cum e să-ți înfierbânți palmele, ceea ce va face ca ochii să se simtă plăcut si să se relaxeze mai mult.

Poți face asta chiar mai eficient, folosește-ți imaginația pentru a trimite energie palmelor tale in timp ce le freci.

Găsește o poziție relaxata. Găsește ceva pe care să-ți sprijini coatele astfel poziția să devină mai relaxantă.

Include palmingul in rutina ta de 15-30 minute in fiecare zi. Trebuie sa palmezi cel puțin 5 minute. Odată ce începi să faci asta, si observând beneficiile, vei vrea sa faci mai mult, așa ca intra in obiceiul de a palma ochii de mai multe ori pe zi, când ai câteva momente libere.

Spre deosebire de câteva dintre exercițiile pentru ochi, palmingul nu îți va obosi mușchii si ochii, așa ca poți sa faci cat vrei. Poți palma ore întregi in fiecare zi daca vrei, nu-ți va răni ochii, ii va ajuta doar.

Recapitulare – PALMING

1. Fa palming in fiecare zi pentru cel puțin 5 minute.
2. Prima data, freacă-ți palmele intens pana se înfierbântă.
3. Acoperă-ți ochii cu palmele.
4. Relaxează tot, in special mușchii oculari.
5. Acum relaxează-ți gândurile! Lasă grijile deoparte.

Comunică-i mintii tale ca o vei rezolva cu toate in doar 5 minute, doar sa te lase acum in pace! Minte ta nu se va prea împotrivi sa facă asta.

6. Vezi negru. Vizualizează catifeaua neagra.
7. Simte energia palmelor cum intra in ochii tai.
8. Respiră calm si adânc in timpul exercițiului.

Recitește această pagină de câte ori este nevoie, ca să te asiguri că palmingul rămâne eficient pe cât posibil.

Bun, trecem mai departe. Ai aici câteva tehnici speciale de palming, pentru a-ți da putina varietate din baza palmingului.

Tehnica secretă „GLOBUL NEGRU” a palmingului

In timp ce faci palming, când ți-ai imaginat un fundal cat de negru se poate, imaginează-ți un glob foarte negru sau o minge foarte neagra pusa pe acel fundal negru.

Ce vei vedea?

Vei vedea ceva chiar mai negru decât fundalul.

Apoi imaginează-ți bila neagra cum se mărește pana devine fundalul in sine.

Acum imaginează-ți o bila mai neagra, pe fundalul cel nou.

Din nou, mărește bila neagra in imaginația ta pana devine din nou fundal.

Repetă acest exercițiu pana vezi un fundal atât de negru încât nu-ți poți imagina o bila sau un glob mai negru de atât.

"PALMAREA VERDE"

Maeștrii taoiști ne-au învățat ca „verdele” este asociat cu ficatul si cu ochii. Legumele verzi si culorile verzi ale naturii – copaci, iarba etc, ajuta la vindecarea ficatului si a ochilor.

Așa ca pentru o alternativa plăcută a palmarii „negre”, încearcă sa vizualizezi culoarea verde când palmezi. Încearcă sa vizualizezi verdele cat mai intens. De altfel îți poți imagina un verde cat mai aprins pana ajungi să-l vezi fosforescent. Imaginează-ți treptat aceste nuanțe de verde.

Yoga Palming

Yoghinii indieni au descoperit ca practicând palming într-o poziție ghemuita sau într-o poziție îngenunchiată, este mult mai relaxant si mai benefic ochilor tai, decât daca stai in fund pe scaun sau pe un fotoliu.

Poziția îngenuncheată

In poziția aceasta adu-ți capul pe podea in fata genunchilor, cu ochii acoperiți de palme. Odihnește-ți podul palmelor pe pomeții obrazilor si tine degetele încrucișate pe frunte. Fii sigur ca palmele tale nu ating globii oculari.

Poziția ghemuită

Aceasta poziție nu este așa bună dacă nu te simți confortabil cu ea. Dar merita să încerci. Asiaticii tind să le vină asta mai ușor, fiindcă ghemuitul este poziția în care oamenii se odihnesc în multe părți din Asia. Este o poziție care favorizează relaxarea, meditația și palmingul dacă poți să-o faci confortabil.

Ghemuiește-te cu picioarele depărtate la o distanță de 20-25 cm între ele. Pune-ți brațele peste genunchi și palmează-ți ochii.

Relaxează-te în această poziție!

Palming cu ochii deschiși

Îmi place asta, pentru că îmi place să simt energia din mâinile mele cum se joacă cu ochii mei și când îmi țin ochii deschiși o simt mai puternic.

Totuși, unul din motivele principale pentru palming, este că ochii să experimenteze întunecimea, așa că dacă am de gând să fac palming cu ochii deschiși, mă asigur că sunt într-o cameră întunecată.

Dacă ai o cameră fără geamuri, pe care poți să-o faci complet întunecată, atât de întunecată încât nu-ți poți vedea mâinile în fața ta, acesta este un loc grozav să faci palming.

CAPITOLUL 14: EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII OCULARI ȘI FOCALIZAREA IMAGINII**Urmărește marginile**

Urmărirea marginilor ajută ochii să recapete abilitatea naturală de a focaliza imaginea asupra maculei.

Macula (pata galbenă) este centrul retinei unde se adună razele de lumină.

Macula este foarte importantă și responsabilă pentru:

- Ce vedem drept în fața noastră
- Vederea pentru activități detaliate cum ar fi cititul sau scrisul
- Abilitatea de a vedea culorile

În timp ce urmărești cu privirea marginile obiectelor, vor începe să-ți para mai ascuțite și mai clare.

Urmărirea marginilor este un concept simplu și este unul pe care îl vei îndrăgi, la fel că și cum ai deveni bun la ceva în mod foarte rapid.

Ideea este să alegi un obiect, apoi să-ți concentrezi privirea asupra marginilor acelui obiect. La început, mișcă-ți privirea în jurul obiectului, observându-i fiecare parte. Pe parcurs când vederea ti se mai îmbunătățește, fă acest exercițiu mult mai rapid.

Obiectul poate fi orice, de la un munte din depărtare, un copac, fața persoanei pe care o iubești, o singură literă pe o pagină, chiar și un punct. Atâta timp cât poți urmări conturul unui obiect sau al unei imagini, poți urmări și obiectul sau imaginea respectiva.

Pentru a-ți îmbunătăți vederea la distanță

Fa acest exercițiu cu o imagine sau cu o literă mare până când vezi clar. Încearcă exercițiile acestea focalizându-ți privirea asupra unei mese la o distanță de 15-20 de m.

Practica asta când te plimbi pe afara. Fa asta și cu clădirile și cu semnele de circulație. Privește contururile și marginile de-a lungul ramelor de la geamuri, case și copaci. Folosește-ți imaginația.

Încearcă asta – ține-ți capul complet nemișcat și urmărește obiectul mișcându-ți ochii doar în jurul lui. Asta face ca mușchii oculari să lucreze puțin ceea ce e grozav.

Pentru îmbunătățirea vederii de aproape

Urmărește litere pe o pagină printată. În fiecare săptămână alege câte o literă din ce în ce mai mică până vei putea vedea cea mai mică literă posibilă cu ușurință.

FOARTE important...

... închide ochii după câteva secunde după ce ai urmărit fiecare obiect. Asta le va da timp să se relaxeze, să evite forțarea lor, și să îmbunătățească rezultatele „văzând cu ochii”.

Ar fi chiar mai bine dacă ți-ai „palma” ochii în timp ce îi ai închiși. Nu uita să respiri adânc și ușor în timpul urmăririi marginilor obiectelor. Inițial, poți integra acest exercițiu în rutina ta zilnică de 15 minute.

Odată ce te vei obișnui cu acest proces și vei deveni bun în a-l face, te vei trezi că practici acest exercițiu de parcă ar fi un obicei distractiv, din ce în ce mai mult pe zi ce trece. Oricând ai un moment liber, când nu trebuie să te concentrezi pe un obiect anume, practica acest exercițiu folositor!

Practică și pe întuneric! Chiar și când este întuneric și nu poți vedea nimic, tot vei putea să faci exercițiul acesta. Chiar și cu ochii închiși! Imaginează-ți un obiect sau ține minte una din imaginile tale favorite și urmărește-o!

Tehnica tibetană a vederii periferice

Vederea periferică, înseamnă să vezi în lateralul ochilor tăi. Bănuiesc că știai asta... acum știu sigur că știi.

În epoca preistorică, era extrem de importantă, dacă nu vedeai tigru cu dinții lui ascuțiți venind spre tine dintr-un colt al ochiului, sfârșeai ca prânz sau ca un adevărat festin pentru domnul tigru și întreaga lui familie.

În ziua de azi, noi ne-am pierdut în mare parte abilitatea de a vedea la periferia ochilor, datorită societății care ne „ajută” să ne fixăm privirea și concentrarea pe anumite obiecte: calculatoare, televizoare, smartphone-uri și alte gadgeturi. Din fericire, pentru ochii tăi, făcând exerciții cu vederea ta periferică, este foarte

benefic în a-i menține sănătoși.

În adăugarea îmbunătățirii vederii tale, având o vedere periferică profundă va aduce multe alte beneficii în viața ta. Te va ajuta de fapt să-ți dai seama mai bine ce se întâmplă în jurul tău. Vei observa mai multe în jurul tău.

Oricare ar fi scopurile din viața ta, poți să fii sigur că fiind mult mai „conștient” va face minuni pentru succesul tău. Nu este doar o metaforă... lărgind raza de vedere a ochilor tăi pare să aibă efect direct în a-ți deschide mintea, permițându-ți să vezi oportunitățile pe care nu le vedeai înainte în jurul tău.

Uite cum trebuie să faci!

Pasul 1: Ține un creion/pix/stilou (sau un obiect asemănător - și un deget ar merge) în fiecare mână la o distanță de aproximativ 30 cm în fața ochilor tăi.

Pasul 2: Privește în dreptul creioanelor, dar focalizează-ți privirea în spatele lor, fără să te uiți direct la ele. Nu te uita direct la creioane. Privește în spatele ustensilelor pentru 10-15 secunde. Pe măsură ce vei face tot mai des acest exercițiu, ai putea să mărești numărul de secunde, astfel antrenându-ți vederea periferică.

Pasul 3: Muta fiecare creion sau pix ÎNCET dintr-o parte în alta a fiecărui ochi, dar să nu iasă din raza vederii periferice. Repeta această mișcare de vreo 10 ori.

Pasul 4: Apoi, muta creioanele, cel din mână dreaptă în sus și cel din mână stângă în jos, dar din nou să nu iasă din raza ta vizuală.

Fă asta de 10 ori.

Pasul 5: Apoi, muta creioanele, cel din mână dreaptă pe diagonală în sus și cel din mână stângă pe diagonală în jos. Repeta și acest proces de 10 ori la fel ca celelalte.

Pasul 6: Apoi, muta creionul din mână dreaptă pe diagonală în jos și cel din mână stângă pe diagonală în sus (reciproca pasului 5). Repeta această mișcare de 10 ori.

Pasul 7: Apoi, ține creioanele vertical la 30 cm în fața ochilor tăi, rotește-le, făcând cercuri de aproximativ un metru diametru, în sensul acelor de ceas și în sens opus acelor de ceas.

De reținut

Poți să improvizezi noi exerciții. Ideea este să faci exerciții cu vederea periferică în toate modurile ca să-ți-o îmbunătățești.

Un singur lucru mi s-a părut distractiv cu acest exercițiu, a fost să-mi deschid brațele din ce în ce mai mult și să vad unde au dispărut creioanele din raza vederii mele. La început puteam obține aproximativ 100 de grade – nu cine știe ce. Pe măsură ce am practicat am aflat că puteam să depășesc cu mult peste 120 de grade.

Menține-ți privirea drept în fața în cei 7 pași.

Dacă privirea ta se concentrează pe unul din creioane și nu în spatele lor, în timpul exercițiilor, nu dispera, doar mută-ți concentrarea înapoi la distanța din fața ta și folosește-ți privirea periferică pentru a urmări creioanele din nou.

Exercițiul Hindu Yoga pentru acomodarea ochilor

Îți aduci aminte ca am vorbit despre acomodarea ochilor în capitoul „Cum funcționează ochii?” Acest exercițiu este foarte bun pentru lucrarea mușchilor oculari responsabili pentru acomodarea ochilor.

Mușchii oculari acomodatori, la fel ca oricare alt mușchi din corp, cu timpul devine slab, nu din cauza că îmbătrânești, ci din cauza că nu-i folosești. Si mușchii când nu-i folosești se atrofiază!

Mușchii au nevoie de exerciții, iar mușchii oculari nu sunt deloc diferiți de ceilalți mușchi din trup. Făcând exerciții, circulația sângelui devine mai bună, sângele se oxigenează, elimină toxine, îmbunătățește elasticitatea și flexibilitatea etc.

În concluzie, *o vedere mai bună!*

Cum să procedezi

Este bine să faci asta afară sau într-o camera bine luminată, în timp ce te uiți pe fereastra.

Pasul 1: Alege un obiect îndepărtat cam la 10 m chiar mai bine. Acesta poate fi un copac, o mașină sau o clădire. Orice ce poți vedea ușor.

Pasul 2: Scrie niște litere negre, suficient de mari încât tu să le vezi clar, pe o mica bucată de hârtie sau carton alb de dimensiunea aproximativă unui caiet (A5), și ține asta în mână. Poate să fie și de dimensiunea unui bilet.

Pasul 3: Ține cartonul la nivelul ochilor și brațele îndepărtate astfel încât să poți vedea totuși clar.

Pasul 4: Uită-te la obiectul respectiv și asigură-te că îl vezi clar pentru câteva secunde. Acum, mută-ți privirea pe o literă de pe cartonul tău și asigură-te că o vezi clară pentru câteva secunde. Fă asta de 3 ori privind de aproape și de departe, departe-aproape, departe-aproape.

Exact așa...

Pasul 5: Când litera de pe carton devine ușoară de văzut, muta acel carton mai aproape de ochii tăi și repeta pasul 4 (3 de aproape, 3 de departe).

Pasul 6: Continuă cu această rutină, mutând cartonul cu litere tot mai aproape de ochii tăi, până te saturi sau ochii îți obosesc.

De reținut

Când am început cu rutinele pentru ochi, unul din ochi îmi era mai rău decât celălalt. Aparent, așa se întâmplă la foarte multă lume.

Am adaptat acest exercițiu exersând cu un singur ochi, acoperindu-mi cu palma celălalt ochi.

Apoi treceam cu exercițiile la celălalt ochi.

Apoi am reușit să termin treaba făcând exercițiile cu ambii ochi. Am descoperit că procedând în felul acesta, mi-am echilibrat vederea.

Iată o mică șmecherie legată de exercițiul cu vederea la distanță:

În loc să apropii treptat cartonul cu litere, ai putea alege obiecte care sunt din ce în ce mai îndepărtate. Distanțele la care se află obiectele alese de tine să fie din aproximativ 10 în 10 metri mai îndepărtate.

Acum îți voi prezenta mai multe exerciții cu care să te acomodezi.

Din simplul motiv că nu am știut cum sa le denumesc o sa începem cu primul si cu al doilea. Așa le putem numi.

Primul exercițiu

1. Acoperă cu mana stângă ochiul stâng.
2. Cu mâna dreaptă ține cartonașul cu litere la o lungime de braț.
3. Adu acel carton cu litere către ochiul drept pana când se afla la câțiva centimetri de fata ta. Nu foarte încet, nu foarte rapid, adu la viteza la care poți să-ți concentrezi privirea pe litera.
4. Îndepărtează brusc cartonul cu litere, la o lungime de braț. Repeta acest exercițiu de cel puțin 10 ori.

Acum schimba ochii.

1. Cu mana dreapta acoperă ochiul drept.
2. Ține cartonul la o lungime de braț cu mâna stângă
3. Adu cartonul către ochiul stâng pana când ajunge la câțiva cm de acesta.
4. Îndepărtează brusc cartonul la o lungime de braț.

După ce repeți și acest exercițiu de cel puțin 10 ori, repetă-l încă de cel puțin 10 ori cu ambii ochi deschiși.

Al doilea exercițiu

1. Ține-ți cartonul la lungimea brațelor.
2. Apropie-l aproximativ 10 cm spre ochiul drept.
3. Adu-l în poziția inițială din nou.
4. Apropie-l aproximativ 20 cm de fața ta.
5. Adu-l din nou în poziția inițială
6. Apropie-l aproximativ la 30 de cm de fața ta.
7. Adu-l iar în poziția inițială.
8. Continuă tot așa pana când ajunge la câțiva cm de fața ta.

Fă acest exercițiu de 3 ori cu fiecare ochi si apoi de 3 ori cu amândoi.

Dacă nu știi sa masori ochiometric estimativ aceste distanțe ajută-te de un liniar de diferite dimensiuni. Sunt sigur ca se găsesc liniare de 20 si 30 de cm chiar si de 10.

Tine minte sa te relaxezi si sa respiri clar.

De reținut

După ce practici acest exercițiu câteva zile sau săptămâni, modifica viteza cartonului/biletului, uneori sa fie foarte rapida, alteori foarte lenta.

Exercițiul pentru vederea la distanță

Acest exercițiu a fost învățat prin anii 40 în Michigan, de doi medici oftalmologi, Dr. Ross și Rhymer. L-au folosit pentru a obține rezultate uimitoare, extinzând limitele vederii la distanță, în special pentru oamenii cu miopie.

Chiar și dacă ești hipermetrop, nu ignora acest exercițiu. Totuși îți va îmbunătăți vederea.

Acest exercițiu se face folosind *optotipuri* (ai la bonusuri).

La fel ca la celelalte exerciții, nu te încurca în detalii sau la detalii, doar înțelege conceptul tehnicii și personalizează-l.

Pasul 1: Stai drept, inspiră adânc, lasă-ți burta și umerii relaxați. Selectează una din litere de pe oricare rând al planșei (optotipului).

Pasul 2: Urmărește conturul literei aleasă de tine concentrându-te pe acesta, apoi închide ochii pentru câteva secunde pentru a te relaxa.

Pasul 3: Deschide ochii și privește litera din nou. Apoi, acoperă-ți cu palmele ambii ochi și fa palming în timp ce îți vizualizezi litera în minte, timp de 15 secunde.

Pasul 4: Deschide-ți ochii și folosește o inspirație și o expirație profundă, observând că litera devine tot mai neagră.

Pasul 5: În timp ce te uiți la „litera”, începe să o balansezi încet dintr-o parte în alta. În timp ce continui să o balansezi,

îndepărtează-te încet de planșă, făcând pași în spate foarte scurți. Când ajungi la punctul de a nu mai putea fi citită, oprește-te!

Pasul 6: Acum, apleacă-te în față, din talie, continuă să o balansezi și din nou citește „litera”. Acum, fă pași scurți în spate. Din nou, chiar dacă te inclini în față, vei ajunge să nu mai poți vedea deloc clar litera respectivă.

Pasul 7: Îndreaptă-te, apropie-te de planșă, și repeta exercițiul cu următorul rând de pe planșă. Repeta acest exercițiu cu fiecare rând până ajungi la ultimul de pe planșă vederii respective.

De reținut

Este important să-ți relaxezi întregul corp când faci acest exercițiu.

Fizic și mental simte-ți umerii, fata, gatul, ochii și brațele relaxându-se. Relaxează mușchii mandibulei. Lasă-ți ochii să devină moi și calmi.

Știu că pare cam greu să ții cont de toate aceste lucruri, dar cu timpul te vei obișnui și ai să vezi că nu-ți va lua mult timp ca să te obișnuiești. Acum depinde și de fiecare...

Pentru a face aceste exerciții folosește-te de softul "Screensaverul oscilant" pe care l-ai primit ca bonus.

Tehnica „Puterea privirii fixe”

Everett Hughes a scris în „Gardianul vindecării naturale”: *Am purtat ochelari ani de zile, dar după ce am făcut aceste exerciții timp de un an de zile, oftalmologii au ajuns să-mi zică că n-am*

nevoie de ochelari!...

Cel pe care am să ți-l prezint acum este rapid și ușor și poate fi făcut oricând în timpul zilei când îți găsești un moment liber sau îl poți chiar introduce în rutina ta zilnică de 15 minute.

1. Închide un ochi și ține-l strâns. Acum strânge-l și mai tare.
2. Acum treci la celălalt ochi și procedezi la fel.
3. Apoi, cu ambii ochi uită-te intens la un obiect drept în fața ta. Holbează-te cât de tare poți la acel obiect.
4. Apoi privește profund într-un colț, dar ține-ți fața îndreptată înainte. Întoarce-ți doar ochii.
5. Acum procedezi la fel și cu alt colț. Retine, nu întoarce capul.
6. Fa acest exercițiu cu toate colturile ochilor. Dacă simți vreo durere, mai poți pune puțină presiune în acea direcție.

De reținut

Acesta este foarte simplu dar foarte important. Ia-o ușor la început. De-a lungul timpului, vei simți o briză, dar prima dată s-ar putea ca ochii să te doară un pic.

Adu-ți aminte să mai faci palming ca să-ți relaxezi ochii.

Tehnica vederii telescopice

Edmund Shaftsbury, un scriitor de prin anii 1900, a scris despre indienii americani timpurii: „*Americanii indieni sunt renumiți pentru că au cei mai rezistenți ochi din lume. Ei aproape că au o „vedere telescopica”. Ei pot vedea obiecte la o distanță așa îndepărtată, încât oamenii normali au nevoie de un binoclu să vadă până acolo. Acesta este un exercițiu asemănător cu unul pe*

care indienii îl practicau pentru claritatea și acuitatea vederii lor la distanță.”

1. Focalizează-ți/concentrează-ți privirea asupra vârfului nasului tău pentru 6 secunde.
2. Privește un obiect din apropiere pentru 30 de secunde, apoi arunca o privire la 15 metri depărtare pentru 1 minut, apoi la aproximativ 40 de metri pentru 45-60 de secunde, apoi la 80 de metri tot 1 minut, apoi încearcă să la 800 de metri și încheie cu privitul spre orizont.
3. Încet, încearcă să vezi un obiect la orizont cât de clar posibil.
4. Repeta acest exercițiu timp de câteva ori pe zi.

Tehnica punctului negru

Se pare că toate culturile antice au exercițiile care ajută omul să aibă o vedere extraordinară. Iată câteva din întreaga istorie egipteană.

Tehnica punctului negru forțează mușchii ochilor să-ți focalizeze privirea pe poziții anormale.

Asta ajută la remodelarea globului ocular și la aducerea acestuia la un echilibru, așa că poate să funcționeze din nou la modul cum era.

Cum să procedezi

Desenează o bulină neagră de dimensiunea unei monede de 10 bani pe un mic bilețel. Dacă ești hipermetrop nu practica prima parte a tehnicii punctului negru. Practică partea a doua care se află mai jos de partea întâi.

Partea 1

Tine hârtia în fata ochilor tai la vârful nasului și fixează-ți privirea asupra punctului negru timp de 30 de secunde.

Trebuie să vezi doar un singur punct. Dacă vezi două puncte, îndepărtează hârtia respectiva de nasul tău până vezi un singur punct/bulina.

După 30 de secunde, muta ușor hârtia, drept în fata ochilor tai.

Închide-ți ochii și odihnește-i pentru 30 de secunde.

Apoi, du hârtia la nivelul sprâncenelor tale, aproape de capul tău pe cât posibil, dar ține minte să vezi doar un singur punct.

Din nou, holbează-te la acel punct pentru 30 de secunde, apoi închide-ți ochii și odihnește-i pentru câteva secunde.

Nu uita să respiri adânc și corect în timpul exercițiului.

Partea 2

Ține-ți capul îndreptat drept în fata și muta punctul negru spre umărul tău drept.

Holbează-te la punct pentru 30 de secunde.

Închide-ți ochii și odihnește-i pentru câteva secunde.

Muta punctul spre umărul stâng și holbează-te din nou 30 de secunde.

Închide și odihnește ochii pentru câteva secunde.

De reținut

Exersează cu punctul mutându-l în diferite poziții să vezi cum îți

pică bine.

Tehnica "holbării" la literă

Din nou, acest exercițiu ajută mușchii ochilor tăi în mai multe moduri în care ei în mod normal nu sunt exersați. Acesta ajută la remodelarea și reechilibrarea ochilor – rezultat: vedere mai bună.

Pentru acesta ai nevoie de cartonul mic cu litere. Trage la imprimantă optotipurile pe care le-ai primit.

Această tehnică exercită mușchii nefolosiți ai ochilor folosind întreaga lor rază de vedere. Există o serie de 5 mișcări.

Fă fiecare exercițiu în felul următor:

- Odată cu ochiul stâng
- Apoi cu ochiul drept
- Și la sfârșit cu ambii ochi

Când exersezi doar cu un singur ochi, poartă un petec pe celalalt ochi, sau acoperă-l cu o mână. Ochiul acoperit trebuie ținut așa în timpul exercițiului, pentru ca asta permite ochilor tai să lucreze împreună.

Începe prin a face fiecare mișcare de 3 ori în fiecare direcție. La fiecare două-trei săptămâni mai adaugă o repetiție. Până ajungi la maximum de 6 ori în fiecare direcție.

Între fiecare mișcare, odihnește-ți ochii pentru câteva secunde, vizualizând mușchii oculari cum se relaxează.

Trebuie să-ți menții poziția capului în timpul exercițiilor. Doar ochii se mișcă.

Si hai sa trecem la treaba...

Prima mișcare:

Tine hârtia la 30 cm în fața ochilor tăi.

Concentrează-te pe una din litere, și ramai concentrat pe ele în timp ce muți hârtia deasupra ochilor tăi și apoi o cobori sub bărbie.

Muta hârtia încet și ține-ți capul nemișcat.

A doua mișcare

Tine hârtia la 30 cm în dreptul ochilor tăi. Mișcă-o încet de la stânga la dreapta și invers, concentrându-te mereu pe litera respectivă fără să miști capul.

A treia mișcare

Tine hârtia la 30 cm în fața ta și mișcă-o pe diagonală din dreapta sus până în stânga jos și invers. Repeta exercițiul schimbând direcția diagonalei.

A patra mișcare

Fa cercuri mari cu hârtia la o lungime de braț. Fii mereu cu ochii pe litera aleasă de tine în timp ce faci mișcări circulare cu hârtia în sensul acelor de ceasornic și contrar acelor de ceasornic.

A cincea mișcare

Tine hârtia la o distanță de vreo jumătate de metru în fața ta și mișcă hârtia încet făcând un cerc cu ea, de 30 cm.

Din nou, în sensul acelor de ceas și contrar acelor de ceas.

De reținut

Respira corect și adânc și încearcă să nu clipești. Încearcă să vezi litera pe cât posibil fără să-ți forțezi ochii.

O tehnică avansată a "holbării" la literă

După ce practici tehnica precedentă timp de o luna, poți trece la această tehnică mai avansată.

Este la fel ca și exercițiul normal, dar de data aceasta îți optotipul la o altă distanță de ochii tăi.

Pentru a îmbunătăți vederea și a depăși miopia, ține optotipul la aproape un metru distanță. Îți va trebui o riglă pentru a face asta.

Literele de pe optotip trebuie să fie suficient de mari ca să le poți vedea fără să te chinui, la distanță. Pe măsură ce vederea se îmbunătățește, poți folosi litere din ce în ce mai mici pentru a continua cu îmbunătățirea.

Pentru a-ți îmbunătăți vederea de aproape și a depăși hipermetropia, practica exercițiile ținând foaia la o distanță mai mică de 30 cm de ochii tăi. Din nou poți folosi litere din ce în ce mai mici pe măsură ce vederea ta se îmbunătățește.

De reținut

Alege dimensiunile literei în așa fel încât să o poți vedea clar de la anumite distanțe.

Fiecare este diferit. Nu te grăbi. Lasă-ți ochii să-ți fie ghid.

Tehnica lumânării

Această tehnică a fost învățată și practică în est de mii de ani. După spusele scripturilor antice, această tehnică îți va oferi multe beneficii. Unul interesant ar fi să poți privi pe cineva în ochi cu încredere.

Sună bine nu-i așa?

Această tehnică nu numai că îmbunătățește vederea dar și ameliorează multe probleme ale ochilor.

Bun, să începem!

1. Aprinde o lumânare, stai în fața ei, și fixează-o la o lungime de braț la nivelul ochilor.
2. Privește la lumânare nemișcat și fără să clipești (poți să folosești un carton în jurul ei ca să nu-ți curgă ceara pe mână). Poți să-ți sprijini brațul pe o masă sau ceva, ca să nu-ți amortescă.
3. Respira normal, stai relaxat, continuă să te holbezi la lumânare pentru 5 minute fără să-ți miști corpul.
4. Încearcă să nu clipești deloc.

După spusele măștrilor taoiști, mai puțină mișcare aduce mai

multa putere și control ochilor tăi și întregului sistem nervos.

După un timp scurt, ochii tăi vor începe să lăcrimeze – asta e bine! Ține-ți ochii deschiși și permite lacrimilor să ti se prelingă pe obraji. Dacă poți deschide-ți ochii mai larg pe măsură ce lacrimile curg.

La fiecare minut, închide ochii și numără până la 10, apoi deschide-i și aștește-i la lumânare, fără să clipești.

Încheie acest proces prin închiderea ochilor și fa palming pentru 2 minute. Nu uita să-ți freci bine palmele până devin fierbinți înainte de a-ți acoperi ochii cu ele.

Privirea la soare

Vrei să ai...

- Ochi sănătoși?
- O privire rezistentă?
- Abilitatea de a aborda situații de viață fără frică?

Yoghinii din epocă antică au folosit această tehnică ca și meditație zilnică pentru a inspira trupul și mintea și spiritul cu vindecarea luminii și puterii solare.

Acest exercițiu ajută de asemenea să te relaxezi și să elimini stresul și tensiunea din mintea și ochii tăi.

Cum să procedezi

Ieși afară la răsărit sau apus când soarele este portocaliu. **NU FĂ ACEST EXERCITIU ÎN MIEZUL ZILEI CÂND SOARELE**

ESTE CEL MAI LUMINOS SI CEL MAI PUTERNIC!

Deschide ochii larg si privește spre soare. Respira de câteva ori calm si adânc.

Simte energia soarelui cum pătrunde in ochii tai si cum îți pătrunde întregul corp. Daca nu poți simți asta atunci imaginează-ți.

După holbarea la soare acoperă-ți ușor ochii cu palmele pentru câteva minute, in timpul vizualizării a catifelei negre.

De reținut

Daca trăiești într-o zona unde poți vedea răsăritul si apusul de soare, atunci fa din acest exercițiu, unul din exercițiile tale zilnice – este incredibil de puternic. Face diferența. Daca nu ai ocazia sa nimeresti un apus sau un răsărit foarte des, învață exercițiul pentru a-l practica mai mult atunci când întâlnești un apus si un răsărit de soare.

Lacrimile vindecătoare

Lacrimile create de acest exercițiu sunt foarte valoroase. Ele vor calma si curata ochii, vor înlătura poluarea din viața de zi cu zi, si ele conțin proprietăți vindecătoare extraordinare încă necunoscute de medicina vistica.

Cum se procedează

Pune un punct negru pe o mica bucata de hârtie si lipește-o pe

perete la nivelul ochilor. Daca ești miop, fa punctul de dimensiunea unei mingi de ping-pong, daca ești hipermetrop fa punctul sau bulina, mica.

Stai la circa un metru distanta de perete.

La început, trebuie să-ți pui ochii in funcțiune cu niște exerciții. Nu-ți mișca capul in timp ce faci aerobica ochilor.

Clipește foarte des de douăzeci de ori.

Deschide ochii larg si privește deasupra capului tău apoi in josul bărbiei tale.

Privește departe spre stânga, apoi spre dreapta.

Apoi fa colturile diagonale, toate patru.

Acum rotește ochii într-un cerc larg, de 2 ori încet si odată rapid.

Fa in sensul acelor de ceas si contrar acelor de ceas. Tine degetul mare in fata ta la o distanta de 30 cm si concentrează-te pe acesta.

Apoi mută-ți concentrarea pe perete pentru un moment, si apoi înapoi la deget. Fa asta de 10 ori.

Bun, acum e un moment bun pentru un pic de palming.

Apoi deschide ochii cat de larg poți si holbează-te la bulina.

NU CLIPI! Ține-ți ochii larg deschiși. Ține-ți capul nemișcat.

La început, va fi dificil si impulsul de a clipi va fi greu de controlat, dar după un timp, vei putea sa faci întregul exercițiu fără sa clipești măcar odată.

Continua să-ți fixezi privirea la bulina, fără sa clipești, mișcându-

ți capul până începi să simți înțepături, mâncărimi sau o ușoară senzație de arsură în ochii tăi.

Aceste senzații sunt cunoscute ca și „Kriyas” de yoghini și reprezintă un semn că ochii și nervii optici se vindecă.

Uneori, senzațiile sunt destul de inconfortabile și e greu să-ți menții ochii deschiși, dar fă tot posibilul să-ți dai cât se poate de deschiși.

La scurt timp după ce senzațiile încep să apară, ochii tăi vor începe să lăcrimeze, lucru pe care trebuie să-l provocăm.

Odată ce lacrimile încep să curgă, închide ochii și permite lacrimilor să fie absorbite de ei.

După ce lacrimile au fost absorbite de ochi, șterge-ți ochii cu o batistă și fixează-ți privirea la bulina din nou până când lacrimile reapar.

Repetă această rutină de cel puțin 4 ori la fiecare ședință. Încearcă să stai relaxat când faci acest exercițiu, nu-ți forța ochii – respiră încet și calm.

De reținut

Dacă ai folosit picături de ochi până acum, aruncă-le la gunoi și folosește acest exercițiu în schimb. Îți va fi mult, mult mai bine...

După zile și săptămâni ce faci acest exercițiu, s-ar putea ca lacrimile să curgă din ce în ce mai greu. Acesta este un semn

excelent, ceea ce înseamnă că ochii tăi se vindecă.

Gimnastica ochilor

La fel cum ai nevoie să-ți lucrezi mușchii corpului tău, așa trebuie să-ți exersezi mușchii ochilor dacă vrei să rămâni sănătos.

Exersând mușchii, îmbunătățești eficiența lor, faci ca presiunea sângelui să crească, pentru ca mușchii să fie hrăniți mai bine și ajuta la eliminarea toxinelor din celule.

Partea 1

1. Du ochii în sus.
2. Du privirea în jos.
3. Du-ți privirea în dreapta.
4. Du-ți privirea în stânga.
5. Rotește-ți privirea. Plimbați-o în toate cele 4 direcții numerotate mai sus. Privește în fiecare colț și spre fiecare suprafață din încăperea în care stai.
6. Privește spre vârful nasului.

Partea 2

1. Închide ochii. Ușor, apasă-ți ochii în orbita cu degetele, ține apăsat și numără până la 10. Da-i drumul și repetă de 10 ori acest proces.
2. Închide-ți din nou ochii. Apasă ușor cu vârfurile degetelor pleoapele și fă niște mici cercuri rapide, fii foarte fin. Va fi foarte relaxant.

De reținut

După ce faci aceasta gimnastica oculara, asigură-te ca faci si palming.

Terapia cu apă caldă și rece

Aceasta reprezintă probabil cea mai buna varianta de a creste presiunea sângelui în fiecare parte a corpului. Daca este vreo parte a corpului tău care necesita putina vindecare, aceasta tehnica va accelera vindecarea de multe ori.

Este atât de simplu încât este trecut cu vederea. Considera toată treaba asta ca pe un ansamblu de cele mai bune secrete pe care le vei învăța vreodată despre vindecarea vederii natural.

Ideea este foarte simplu de înțeles. Daca aplici căldura pe o parte a corpului, vasele de sânge si capilarele se deschid si conduc sângele spre suprafața pielii. Daca aplici ceva rece pe o parte a corpului sângele se va contracta spre interiorul corpului îndepărtându-se de suprafață.

Daca alternezi cald cu rece, sângele este condus in sus, apoi in jos sângele alimentează cu oxigen si substanțe nutritive, fiecare celula a corpului si elimina toxinele, astfel încât celulele sa rămână puternice si sănătoase. Fără o buna circulație a sângelui, vindecarea practic nu poate avea loc.

Acest exercițiu ia aproximativ 7 minute să fie făcut corect, asta înseamnă ca îți va putea îmbogăți si chiar extinde rutina ta cu câteva minute. Daca nu ai timpul necesar, fa mai puține repetiții.

Dacă chiar ai timp, poți să faci acest exercițiu de 2 ori pe zi, pe lângă rutina ta de cele 30 minute.

Cum se procedează

1. Pregătește 2 vase de apă, unul cu apă caldă, altul cu apă rece.
2. Înmoaie o cârpă în fiecare vas. (sau poți folosi 2 cârpe)
3. Scoate cârpa din vasul fierbinte, stoarce-o un pic ca să nu se scurgă peste tot, (de preferat este sa faci asta in cada) si tine cârpa pe ochii tai pentru 30 de secunde.
4. Apoi pune cârpa înapoi in vasul cu apa fierbinte.
5. Procedează exact la fel si cu cârpa pe care o bagi in vasul cu apa rece.
6. Repeta aceasta alternare de 7 ori (7 înmuieri vasul rece, 7 in cel fierbinte)

Pe scurt:

Cu cat diferența de temperatura este mai mare, cu atât mai mult creste presiunea sângelui, dar ai grija sa nu te opărești! Folosește-ți simțurile astfel încât, treptat, sa ajungi la o diferență de la o apa foarte fierbinte pana la una rece ca gheata.

Daca stau bine sa mă gândesc, poți sa faci acest exercițiu si in fiecare dimineață si in fiecare seara sub dus, oferindu-i corpului tău o ședință de hidroterapie. Procedează cum vrei tu sau cum îți vine mai bine.

Legătura dintre ochi și ficat

Maestrii taoiști antici au fost renumiți pentru incredibila lor sănătate. Ei credeau ca ochii sunt conectați cu ficatul, așa ca fiecare vindecare care avea efect asupra ficatului avea efect și asupra ochilor.

Vei citi mai multe despre acestea în capitolul cu dieta, dar uite aici un exercițiu folosind ficatul care este folosit la purificarea și vindecarea ficatului.

1. Deschide ochii larg.
2. Inspira încet și treptat în timp ce strângi ochii tare pentru 10-15 secunde.
3. Expira încet, în timp ce îți deschizi ochii larg.
4. Repeta acest proces între 3 și 6 ori.

Reține:

Nu subestima simplitatea exercițiului, este incredibil de puternic. Nici nu trebuie să crezi în asta pentru a funcționa, deși eu îți recomand să o faci.

Exercițiul pentru ochi numit „secretul longevității”

Aceasta este o tehnica secretă învățată de maestrii taoiști care locuiesc în momentul prezent în munții din China. Acești maestri niciodată nu-și pierd vederea și trăiesc în medie peste 100 de ani.

Maestrul Da Liu, un maestru Tai Chi din China, care locuiește acum în New York, practica și învață mulți studenți o varietate de

exerciții.

Da Liu are 95 de ani și vede încă bine. Chiar perfect!

Ce trebuie să faci:

Stai cu spatele drept.

Închideți ochii.

Cu primele 2 degete apasă ușor pe pleoapele închise.

Inspira adânc dar ușor, ținându-ți respirația și mișcați ochii în sus și în jos de 3 ori.

Expira ușor.

Respira adânc și relaxează-te!

Repetă acest exercițiu.

Inspira adânc și ușor, ținându-ți respirația și mută-ți ochii dintr-o parte în alta de 3 ori.

Expira ușor.

Respira adânc și relaxează-te!

Repetă acest exercițiu.

Inspira adânc și ușor, ținându-ți respirația și rotește-ți ochii de 3 ori în sensul acelor de ceas.

Expira ușor și intens.

Respira adânc și relaxează-te!

Repetă exercițiul.

Inspira adânc și ușor, ținându-ți respirația și rotește-ți ochii de 3 ori în sens contrar acelor de ceas.

Expira ușor și intens.

Respira adânc și relaxează-te!

Repetă exercițiul.

Reține:

Tine minte, în timp ce faci mișcările ochilor, presează încet cu vârfurile degetelor pleoapele.

Valoarea acestui exercițiu special, constă în masaj, respirație și mișcări ale ochilor simultan. Poți deasemenea să apeși cu podul palmei pleoapele.

Masajul ochilor

Masajul ochilor a fost folosită prin anii 1800, de medici, pentru a îmbunătăți vederea și pentru a preveni problemele de vedere.

Cum procedezi

Pasul 1. Masează bine zona din jurul ochilor.

Pasul 2. Masează bine zona tâmpelor.

Pasul 3. Masează pomeții obrazilor bine.

Pe scurt

Această tehnică este foarte simplă și eficientă pentru creșterea presiunii sângelui, ajutând la circulația zonelor din jurul ochilor. Este foarte ușor și rapid de făcut și poți face din asta un obicei de câte ori ai un moment liber.

CAPITOLUL 15: ALTE EXERCITII**Mersul desculț**

De asta va beneficia întreaga ta sănătate, dar fii atent la ultimul rând al acestui citat de la faimoasa profesoara, Dr. Bernard Jensen, autorul multor cărți de întinerire.

Ea recomandă să mergi pe nisip, în apă rece până la glezne, sau dacă nu poți avea parte de plajă, mergi desculț dimineață prin iarba vreo câteva minute.

Dr. Jensen spune: „*Persoanele cu circulație slabă în extremitățile joase, depun o greutate în plus deasupra inimii. Când apare contracția musculară în zonele joase, sângele nu se întoarce întocmai la inimă, și pot apărea afecțiuni ale picioarelor. Pentru a remedia această stare, noi am creat un concept la sanatoriu... mersul în nisip.*”

În fiecare dimineață pregătim un pat de nisip îmbibat cu apă rece pe care merg pacienții. Asta masează tălpile și astfel pacienții și-au dezvoltat anumiți mușchi la picioare. Unul dintre cele mai dese comentarii ale pacienților a fost că rezultatul acestui nisip pe care merg înseamnă picioare calde, când se pun seara în pat, lucru care nu se întâmplă înainte.

Mersul prin iarba, cum se procedează în sanatoriile din Germania, este un alt mijloc excelent de a crește circulația în extremitățile joase. Am observat schimbări la pacienții care

practica mersul în nisip sau mersul prin iarba – schimbări pe care greu îți vine să le crezi. În cele mai multe cazuri, întregul corp răspunde când ne construim o sănătate puternică a picioarelor. Organele sunt ușurate. Starea ochilor se îmbunătățește aproape imediat. De fapt am văzut îmbunătățiri atât de rapide încât nu a mai fost nevoie de ochelari”.

MASAJUL CHINEZ TAOIST LA OCHI ȘI LA FICAT

După cum am spus de multe ori în această carte, în medicina chineză, ficatul are legătură cu ochii. Un ficat încărcat și slab va duce la o vedere proastă și slabă. Ficatul este un important organ de detoxifiere a organismului.

Un ficat care nu funcționează așa bine, plasează mult stres în sistemul imunitar. Congestia în ficat cauzează o digestie proastă, oboseală și poate conduce ușor la crearea infecțiilor și problemelor în sânge.

Tehnica ce include masajul acestui organ, intern făcut într-un mod regulat și împreună cu o dietă sănătoasă, te va ajuta să-ți îmbunătățești vederea și sănătatea.

Cum să procedezi

Foarte simplu. Petrece-ți câteva minute în fiecare zi masând și frecând încet, sub ultima coastă în dreapta, acolo unde se afla ficatul. Masează și în cealaltă parte sub ultima coastă, în stânga pentru că acolo se afla zona stomacului, a splinei și a pancreasului și îți va ajuta întreaga sănătate.

Rotiri de gât

Tensiunea din jurul gâtului și a umerilor îți poate cauza o tensiune oculară puternică. Tensiunea oculară conduce la vederea slabă. Tensiunea cronică duce la deteriorarea vederii tale pe termen lung.

Pentru a-ți elibera gatul de tensiunea acumulată, fă aceste rotiri de gât, dar fă-le încet și cu grijă. Nu forța și nu grăbi!

1. Mișcă-ți capul într-o poziție circulară
2. Mișcă-l din stânga în dreapta cât poți, dar fără să-ți forțezi gatul.
3. Mișcă-l în față și în spate cât poți dar din nou, fără să-l forțezi.
4. În timp ce-ți ții capul lăsat pe spate, ridică ambii umeri cât poți de mult și semi-rotește capul de la stânga la dreapta și invers atingând cu lobii urechilor umerii. Repeta de mai multe ori.

Fă aceste exerciții pentru un minut sau două, adesea în timpul zilei. Aceste exerciții ajută la reducerea forțării ochilor, a încordării gâtului și la ameliorarea durerilor de cap datorate tensiunii oculare.

Frictionarea scalpului

Stai drept și relaxează-ți mintea și trupul.

Freacă-ți scalpul cu degetele încet, din față până în spate și în cercuri mici pentru 30-60 de secunde.

Asta ajută inima la eliminarea toxinelor, relaxează creierul,

calmează nervii, revigorează scalpul si îmbunătățește vederea sporind circulația sângelui la cap si in zona ochilor.

De reținut!

Chiar mai bine, ai putea să-ți rogi partenerul sau un prieten să-ți maseze scalpul. Este chiar mai relaxant si mai liniștitor când cineva îți face asta.

Tehnica ridicării capului

Această tehnică este foarte bună pentru a rezolva problemele ochilor si capului. Te ajuta deasemenea sa scapi de durerile de cap, ale gatului si ale umerilor.

Cum se procedează

Pune-ți mâinile in jurul gatului la baza craniului, apoi ridică-ți capul si apleacă-l ușor in fata. Încet rotește-ți capul dintr-o parte in alta, in timp ce ți-l ridici.

Folosește-ți mâinile nu mușchii gatului pentru a-ți întoarce capul si încearcă să-ți relaxezi gatul in timp ce faci asta.

Notițe!

Aceasta mișcare simplă poate ajuta la deblocarea oricărei încordări a nervilor gatului sau a mușchilor trapezi.

Ține minte să-ți ridici capul ușor, nu strânge gatul prea tare.

Întoarce-te cat de mult poți, confortabil in fiecare direcție fără sa te forțezi. Practica asta de mai multe ori pe zi, in special înainte de a adormi.

TEHNICILE MASAJULUI TAOIST PENTRU OCHI

Masarea sprâncenelor

Pune-ți degetele mari pe tâmpile si masează-ți sprâncenele cu degetele arătătoare. Fa asta de 10-20 de ori.

Ține-ți ochii închiși si presează-i.

Asta îți ajuta vederea si reglează nervul optic si previne bolile de vedere.

Tehnica masării feței

Freacă-ți fata cu ambele palme, de la frunte pana la bărbie si apoi până la urechi într-o mișcare circulară. Fa asta de 10-20 de ori.

Pe lângă faptul ca îți ajuți vederea, stimulându-ți circulația sângelui spre ochii tai, deasemenea te mai ajuta sa scapi și de riduri, daca ai!

Tehnica masării nasului

Răcelile cronice, gripa, reprezintă principala cauza a problemelor de ochi, fiindcă ochii sunt aproape poziționați aproape de nas si de sinusuri.

Masajul nazal ajuta la îmbunătățirea sinusurilor si prin urmare ajuta vederea.

Ajuta deasemenea si la eliberarea tensiunii emoționale, care se aduna in față, frunte si ochi. Ne încordăm fata când suntem sub

stres si orice tensiune in fata ne va afecta ochii.

Cum să procedezi

1. Înmoaie-ți degetul mic in ulei de susan, sau aplica o singura picătură de ulei de eucalipt.
2. Bagă-ți degetul in nas si masează-te pe dinăuntru cat poți de mult. Ușor sa nu te rănești.
3. Masează-l încet in ambele sensuri ale acelor de ceas.
4. S-ar putea sa te doară puțin la început așa ca ia-l încet.
5. S-ar putea sa strănuți si să-ți suflă nasul de mai multe ori. Nu te panica. Aceasta este o reacție de purificare a corpului tău. Este una din reacțiile pe care le căutam!

Nu uita sa procedezi cu ambele nări.

Un minut pentru fiecare nara, de 2-3 ori pe săptămână este recomandat.

Exercițiu pentru relaxarea gâtului

Acest exercițiu este o încălzire excelenta pentru ședința ta de 15 minute.

Făcând acest exercițiu încet si cu blândete, relaxează ceafa, calmează sistemul nervos si te ajuta sa vezi mai clar.

Cum se procedează

Nu poate fi mai simplu... doar desenează opturi cu nasul tău!

Mișcă-ți capul încet si ușor.

Variază cu figurile in opturi, desenându-le vertical, apoi orizontal.

Desenează opturi mari, apoi micuțe.

Variatatea mișcărilor ajuta la încălzirea mușchilor de la ochi.

Fă figurile de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga; de sus în jos și de jos in sus.

Încearcă cu ochii închiși si cu ochii deschiși si simte diferența.

Petrece un minut sau doua cu acest exercițiu.

Mișcări de îndreptare a coloanei

Acest exercițiu simplu este foarte bun pentru spate cocoșat si gat înțepenit; pentru coloana lombara si cea cervicala. Este o mișcare excelenta pentru a îmbunătăți si a menține o postura sănătoasă si puternica.

Corectând poziția vicioasa, îți va ajuta corpul să-ți pună in mișcare sângele din întregul corp, asta include si zona înconjurătoare a ochilor. Cu alte cuvinte, vei vedea mai bine!

Cum se procedează

Lasă-ți capul pe spate cat de mult poți, in timp ce stai într-o poziție dreapta. Ramai in aceasta poziție timp de 15 secunde, in timp ce respiri încet.

Notițe:

Acest exercițiu este așa de rapid și ușor, nu există scuze să nu-l faci în fiecare zi de mai multe ori.

„Respirația ochilor”

Știi că ochii folosesc o treime de oxigen din cât folosește inima?

John Selby a creat acest exercițiu care combină respiratul cu imaginația mentală și cu relaxarea ochilor tăi, într-un singur exercițiu numit „Respirația ochilor”.

Stai confortabil pe un scaun. Închide ochii, Ține spatele drept, corpul relaxat.

Respira calm pe nas, dar imaginează-ți că ochii tăi inspiră și expiră aer. Imaginează-ți că ochii devin plămâni.

Imaginează-ți cum sănătatea, vitalitatea, vindecarea și relaxarea curg în ochii tăi cu fiecare respirație. Continuă să respiri în felul acesta cât timp dorești, dar cel puțin 3-5 minute.

Notițe!

Eu îmi imaginez ochii cum inspirau oxigen într-o lumină albă, pură, și cum expirau dioxid de carbon într-o lumină gri și murdară sau fum. Uneori, îmi imaginez cum un verde pur este inspirat de ochii mei, cum intra în ochii mei, și cum un verde murdar ieșind înafară, expirând.

Asta m-a ajutat să vizualizez cum energia pozitivă intră și cum energia negativă iese. Poți să folosești ce culoare dorești, care reprezintă ceva pentru tine. Alb și verde a funcționat pentru mine.

Tehnica respirației minte-ochi

Pe măsură ce-ți îmbunătățești privirea, această tehnică este cunoscută în orientul mijlociu pentru a preveni căderea parului și ridurile.

De asemenea ajută la stimularea tiroidei și hipofizei. Aceste glande sunt extrem de importante. Ele reglează fiecare funcție a organismului într-un fel sau altul și sunt în special importante pentru creștere și reținere.

Cum se procedează

1. Așează-ți picioarele în dreptul umerilor.
2. Închide-ți nara dreaptă cu degetul mare de la mână dreaptă și inspiră adânc cu nara stângă cât poți de mult.
3. Închide-ți ambele nări cu degetul mare și cu degetul arătător.
4. Apleacă-te de la talie și îndoaie puțin genunchii.
5. Ține-ți respirația în poziția asta pentru 20-45 de secunde sau cât de mult poți fără prea mult chin. În timp ce ești în această poziție coborâtă vei simți o pulsație a sângelui puternică în cap, ochi, gura și limba și o senzație de curățare de la piept până la creștetul capului.
6. Pe final, îndreaptă-te încet și expiră prin nara dreaptă tot aerul inspirat.

Dacă ești bolnav sau tensiunea arterială e mare, fă acest exercițiu

stand drept in picioare fără sa te apleci.

Daca sănătatea ta e buna, si te simți amețit in timpul sau după ce ai făcut acest exercițiu, atunci ține-ți respirația doar pentru 5 - 10 secunde cu capul coborât si ridica stacheta la 40 de secunde după câteva săptămâni. Daca ești perseverent, amețeala s-ar putea sa dispară si sa te simți energizat iar.

Întotdeauna tine minte sa inspiri pe nara stângă si sa expiri pe nara dreapta.

Fa acest exercițiu de 3 ori pe ședința pentru a-i pune in evidenta adevărată valoare si de 3-4 ori pe săptămână.

Tehnica cu săritura

Acesta este un exercițiu excelent de „aterizare”.

Prea multe griji, prea mult citit, gândit, holbat la calculator etc. Îți „sechestrează” întreaga energie in cap si devii instabil. Activitatea mentala creează stres si tensiune in creier, care conduce apoi la vedere încețoșată si mai departe la degenerarea vederii tale.

Când înveți să-ți controlezi energia, vei avea parte de multe beneficii la fel cum si de vedere îmbunătățită... vei începe sa te simți mai relaxat si mai calm, si capabil sa gestionezi fiecare situație pe care viața ți-o arunca in fata.

Cum se procedează

1. Stai drept, dar relaxat.
2. Relaxează-ți stomacul, umerii, gatul, într-un cuvânt – RELAXAT.
3. Acum începe sa sari nu mai mult de 5 cm. Nu sari prea repede sau prea sus, trebuie doar o ușoară săritura.
4. Fa exercițiul acesta pentru un minut sau doua sau pana nu mai poți.

După spusele maștrilor taoiști, ai aici o lista de beneficii daca practici acest exercițiu:

- Îmbunătățește organele sexuale
- Stimulează hipofiza si timusul (organe de creștere in înălțime)
- Cresta forța picioarelor
- Reîntinerește rinichii si glandele suprarenale
- Previne formarea pietrelor la rinichi
- Decongestionează capul, sinusurile si plămânii pentru a permite o buna circulație a sângelui la cap si in zona ochilor pentru o vedere perfecta
- Ajuta la detoxifierea organismului
- Ajuta la întărirea imunității

Sigur se merita un minut sau doua de sărit in fiecare zi! Chiar mai multe...

Apucă-te de jonglerii

Jonglatul este excelent pentru ochii tai. Gândește-te... când

jonglezi, îți schimbi în mod constant privirea, ceea ce înseamnă că îți exersezi mușchii oculari.

Deasemenea, îți mai folosești și vederea periferică, din moment ce nu te holbezi la un obiect anume, dar încercă să vezi toate mingiile cu care jonglezi deodată.

Pe lângă asta, acest exercițiu are cea mai bună calificare pentru un exercițiu de ochi.

EXERCITIUL CU SFOARA

Acest exercițiu este un exercițiu special și foarte important prin intermediul căruia poți afla câte dioptrii are miopia ta și cu care ochi vezi mai bine.

Majoritatea oamenilor au dificultăți în a înțelege sensul citirii dioptriilor. Exercițiul oferă un rezultat precis și măsurabil. Tot ce îți trebuie este o bucată de sfoară de vreun metru jumătate lungime, 2 markere de culori diferite, o bucată de carton sau un semn de carte ori o carte de vizită... și o rigla.

1. Mai întâi trebuie să măsurăm distanța de vedere a fiecărui ochi. Asta se face punând un capăt al sforii pe pometele obrazului, chiar sub ochiul pe care îl testezi. Leagă celălalt capăt de un scaun sau ceva aflat la îndemână.

2. Folosește o bucată de hârtie pe post de semn de carte sau carte de vizită pe care este scris un text cu litere mari și culori stridente.

Aprăpie încet semnul de carte ținându-l lângă sfoară și începe de la celălalt capăt al sforii. Oprește-te în punctul unde textul nu mai

este vizibil. Este important să subliniem cuvântul *clar*. Vrem ca mintea să înțeleagă că ne dorim o vedere clară, așa că trimiterea acestui mesaj este de o importanță vitală.

Folosind unul din markere marchează acest punct pe sfoară - punctul apropiat al vederii absolut clare. În majoritatea cazurilor, punctul de apropiere este foarte ușor de identificat. Ar trebui să fie la mai puțin de 15 cm de ochi.

3. Apoi vrem să aflăm punctul de pe sfoară unde vederea la distanță nu mai este absolut clară. Vei afla asta, îndepărtând încet semnul de carte, până la punctul unde textul nu mai este clar. Marchează punctul de depărtare al vederii pe sfoară. Acum ai o măsură actuală a vederii ochiului respectiv. Până aici exercițiul se referă doar la oferirea unui punct de reper, pentru a vedea cum progresezi. Acum ajungem la partea practică al exercițiului.

4. Folosește unul din ochi și urmărește cum markerul se mișcă cu 5 cm în spatele punctului de depărtare și cu 5 cm în fața acestuia, astfel încât ochii să înceapă să se concentreze din ce în ce mai departe. Începe să-ți folosești și respirația. Expiră pe măsură ce îți îndrepti privirea spre exterior și inspiră, pe măsură ce îți aduci privirea înapoi. Fa acest lucru încet.

Vei observa că ochii vor începe să-și îmbunătățească abilitatea de concentrare asupra markerului pe măsură ce se îndepărtează tot mai mult. Acest exercițiu nu trebuie decât să dureze cinci minute odată, dar încercă să-l faci de mai multe ori pe zi. De 3-5 ori ar fi indicat.

Acest exercițiu cu sfoară este un exercițiu extraordinar pentru capacitatea puterii de concentrare. Termenul medical poartă numele de *acomodare*.

Vei observa rezultatele pe măsură ce progresezi. Defapt, făcând acest exercițiu îți poți îmbunătăți vederea într-un mod impresionant. De exemplu dacă ai 5 dioptrii, punctul de distanță va fi cam la 20 cm la capătul sforii.

Urmărește sfoara înainte și după punctul de distanță cu 5 cm. În momentul în care abilitatea de a vedea ti s-a îmbunătățit suficient ca să vezi semnul de carte cu 5 cm mai departe, ți-ai recâștigat o dioptrie.

Verifica ambii ochi și compara punctele de apropiere și punctele de depărtare ale amândurora. Punctul de apropiere ar trebui să fie la 15 cm sau mai puțin de capătul sforii. Dacă ai un grad mai înaintat de miopie, atunci punctul de apropiere s-ar putea să fie foarte aproape de capătul sforii.

Dacă așa stau lucrurile, nu-ți face probleme. Pe de altă parte, dacă punctul de apropiere este mai departe de 15 cm, atunci înseamnă că ai prezbitism. De obicei, dacă ești miop, asta nu e o problemă.

Compara punctele de depărtare. Ar trebui să fie identice. Dacă e vreo diferență, atunci ai vedere ansiometrică, adică unul dintre ochi are vedere mai bună decât celălalt. De acest lucru trebuie să te ocupi mai întâi. Dacă nu o faci, s-ar putea să dezvolti ambliopie la ochiul mai slab.

Asta înseamnă că, la un moment dat, creierul va ignora, pur și simplu, informațiile primite de acel ochi. Adesea, oamenii nu își dau seama de asta, pentru că afecțiunea se dezvoltă foarte încet.

Pentru a corecta dezechilibrul dintre cei doi ochi, folosește exercițiul cu sfoara și lucrează cu ochiul mai slab, până când ambii ochi sunt la fel. Exercițiul cu sfoara este un instrument minunat de restaurare a vederii, în cazul unui ochi ambliopic.

Calculează-ți dioptriile

Măsoară distanța în centimetri de la nod, la punctul de depărtare. Dacă există diferențe, atunci măsoară pentru fiecare ochi în parte. Formula pentru calcul este cea care urmează:

$$1/\text{Distanța la punctul de depărtare (in cm)} \times 100 = x \text{ dioptrii}$$

De exemplu, dacă punctul de distanță la un ochi măsoară 20 cm De la nod, dioptria va fi de 1/20, adică 0,05. Acum, înmulțind totul cu

100, obținem valoarea de 5 dioptrii. Cu ajutorul acestei metode, Puteți determina cu precizie acuitatea vizuală a ochilor voștri.

Distanța în cm	Dioptria
100	1.00
80.0	1.25
65.0	1.50
57.0	1.75
50.0	2.00
44.5	2.25
40.0	2.50
36.5	2.75
33.0	3.00
30.5	3.25
28.5	3.50
27.0	3.75
25.0	4.00
23.5	4.25
22.0	4.50
21.0	4.75
20.0	5.00
19.0	5.25
18.5	5.50
18.0	5.75
16.5	6.00
15.0	6.50
14.0	7.00
13.0	7.50
12.5	8.00
11.5	8.50
11.0	9.00
10.5	9.50
10.0	10.00

Toate exercițiile din aceasta carte, prezentate mai sus sunt dedicate în special celor care suferă de miopie, hipermetropie,

prezbitism, usturimi ale ochilor și tensiuni oculare, care se afla în strânsă legătură cu durerile de cap. Despre astigmatism ai la partea cu bonusurile, iar acum urmează să vorbesc și despre alte deficiențe de vedere.

CAPITOLUL 16: ALTE DEFICIENȚE DE VEDERE

STRABISMUL

Ochiul divergent

Strabismul este condiția în care unul dintre ochi este întors într-o direcție diferită decât cea a ochiului folosit la vedere. Divergența poate fi spre centru și se numește esotropie (de la grecescul "ese", însemnând interior). Mușchii dreپți interiori sunt prea tensionați, răsucind astfel ochiul prea mult spre interior. Asta se întâmplă cam în 50% dintre cazuri.

Când ochiul se întoarce spre exterior, fenomenul se numește exotropie (de la grecescul "exo", însemnând exterior). Divergența poate fi de la ușoară, la foarte severă, caz în care pupila este aproape ascunsă în colțul ochiului.

Divergența poate apărea și în sus, și atunci e numită hiperforie (de la grecescul "hyper", însemnând deasupra), sau în jos, și atunci e numită hipoforie (de la grecescul "hypo", însemnând jos). Strabismul este prezent, de obicei, de la o vârstă foarte fragedă, dar se poate dezvolta și la adulți.

Datorită dublei viziuni divergente care creează încordare, creierul oprește imaginea ochiului divergent creând ambliopie. Din cauza asta, strabismul și ambliopia sunt asociate.

Mai există un tip de strabism cunoscut ca heteroforie, care reprezintă devierea ținută sub control de către convergența normală.

Vei observa la unii oameni o ușoară divergență, mai ales când sunt cufundați în gânduri.

Totuși, când se concentrează asupra unei persoane sau asupra unui obiect de interes, ochii sunt perfect coordonați.

Cauza strabismului nu este cunoscută în prezent. Abordarea obișnuită Este mai întâi tratarea ambliopiei, dacă este prezentă.

Strabismul în sine poate fi tratat prin inserarea de prisme în ochelari, pentru corectarea divergenței. Totuși, există o limită a divergenței ce poate fi tratată (prisme cu maxim 5 dioptrii) înainte ca ochelarii să devină prea grei.

Uneori sunt folosite Lentilele Fresnel, pentru că sunt mai ușoare și pot fi create pentru corectarea unui grad mai mare de divergență. Corectarea divergenței cu instrumente optice nu face prea multe pentru cauza generatoare. Unghiul prisme mută poziția imaginii, astfel încât creierul să o perceapă ca fiind în aria de convergență. Dar în momentul în care înlături prismele, ai din nou strabism.

Chirurgia este o altă opțiune recomandată adesea de oftalmologi, întrucât corectează poziția ochiului, așa că aparența cosmetică este îmbunătățită. Totuși, vederea nu este mereu îmbunătățită, atunci când scurtăm sau repositionăm mușchii ochiului. În orice caz, chirurgia ar trebui luată în considerare, doar când toate celelalte opțiuni au fost eliminate.

Oftalmologul William H. Bates M.D. (1920) concluziona că strabismul era cauzat nu de forța mușchilor, ci de încordare. În această privință, considera că nu e nicio diferență între miopie, prezbi-tism și astigmatism. Toate erau probleme funcționale ce răspun-deau la antrenarea ochilor.

De obicei, strabismul este o problemă ce afectează copiii. Totuși, există și cazuri de adulți. În multe situații, persoana a mers pe la o

multime de doctori. Adesea tratamentul tradițional nu duce nicăieri, ci doar induce mai multă frustrare celor implicați.

În majoritatea cazurilor strabismul răspunde minunat la exercițiile de antrenare a ochilor. Evident, ca este mai bine să faci exercițiile cu altcineva, pentru că nu poți să exersezi și să îți vezi ochii în același timp.

Testarea strabismului

Există două teste simple, prin care se poate determina gradul și tipul de strabism. În primul se folosește o lanternă de forma unui stilou, ținută la distanță la nivelul ochilor. Proiectează lumina în ochi, pentru a vedea pata de lumină pe corneea. La ochii normali, pata se va afla exact în centrul pupilei negre. Cu cât ochii sunt mai deviați, cu atât este mai mare gradul de strabism. Dacă ochiul se întoarce spre interior, este esotropie. Dacă ochiul se întoarce spre exterior, este exotropie. Devierea în sus este hipertropie, iar devierea în jos este hipotropie.

Reține că deplasarea cu 1 mm (numită unghi pozitiv kappa, dacă ochiul se întoarce spre interior, și unghi negativ kappa, dacă ochiul se întoarce spre exterior) este considerată normală.

Testul cross-over - este folosit pentru a arăta cât de avansat este strabismul. Testul folosește un element de blocare (ceva care va acoperi ochiul) și care va fi transferat de la un ochi la altul. Cu cât este ținut mai mult pe un ochi, înainte de transfer, cu atât subminează mai mult fuziunea.

Acest test este realizat și cu un material semitransparent, pentru a arăta dacă există strabism latent (ascuns). Dacă este prezent strabismul latent, atunci ochiul afectat se va întoarce în spatele elementului de blocare.

Principiile de bază în tratarea strabismului:

Se presupune că strabismul este cauzat de proasta coordonare a mușchilor oculari. Scopul este să învățăm creierul să echilibreze mușchii.

- Antrenează-ți coordonarea ochilor, pentru a corecta divergența.
- Încurajează creierul să folosească ambii ochi, pentru a obține o vedere tridimensională
- Ocupă-te de miopia prezentă adesea în cazul ochilor divergenți.

În ce ține de antrenarea ochilor, ne gândim la mușchii exteriori ai ochilor, ca și cum ar fi un sistem hidraulic. Ca urmare, în cazul strabismului, trebuie să relaxăm mușchii care sunt prea tensionați și să întărim mușchii care sunt prea relaxați. Cu alte cuvinte, să încercăm să încurajăm un echilibru natural al modului în care cei doi ochi se coordonează.

Cel mai minunat lucru referitor la Antrenarea Ochilor este că aproape toți copiii își recapătă vederea naturală.

Sunt două părți în antrenamentul pentru strabism

- Mai întâi, scopul este corectarea divergenței dintre cei doi ochi, prin încurajarea flexibilității mușchilor oculari.

Trebuie să încurajăm ochiul suferind de strabism să se coordoneze cu celălalt ochi. Asta se face folosind o bucată de sfoară, ca punct de referință. Scopul este să vezi crucea fantomă, care este prezentă atunci când ochii sunt coordonați și converg asupra obiectului de interes.

- În al doilea rând, trebuie să antrenăm ochiul divergent, întrucât, de obicei, el are un grad mai înăntat de miopie decât ochiul dominant. La copii, asta poate avea mai puține consecințe, întrucât diferența poate să constea în puterea de acomodare a ochiului.

Pentru cea mai mare parte a antrenamentului pentru strabism folosim o bucată de sfoară ca punct de reper. În Antrenarea Ochilor este important să implicăm mereu creierul, ca să ne furnizeze răspunsuri clare. Sfoara oferă atât o măsură a progresului, cât și răspunsul la întrebarea dacă am reușit.

Exercițiul fluturului

Pentru a atinge primul scop - cel de corectare a divergenței Dintre ochi - urmează acești pași.

Vei avea nevoie de cineva care să te ajute.

1. Ține sfoara pe vârful nasului, astfel încât să stea întinsă. Cere cuiva ajutorul să țină celălalt capăt al sforii.

2. Acoperă ochiul bun, punând o mână peste el, pentru a bloca vederea complet. Asta va obliga creierul să folosească ochiul divergent.

De obicei, ochiul este perfect capabil să se miște și să se concentreze asupra obiectului de interes.

3. Folosește un obiect colorat, ca de exemplu un marker, și mișcă-l în planul în care deviază ochiul. De exemplu, dacă ochiul se răsucesce spre interior (esotropie) atunci mișcă pixul înainte și înapoi, astfel încât creierul să miște mușchii ochiului care trebuie să se ajusteze.

Mișcă pixul înainte și înapoi (în planul în care ochiul diverge) folosind mișcări din ce în ce mai ample, astfel încât persoana să devină conștientă că ochiul său poate într-adevăr să urmărească un obiect. Apoi, fă mișcări din ce în ce mai mici, pe măsură ce te apropii de sfoară, ca un fluture plutind înainte de a se așeza definitiv pe o floare.

Mișcările din ce în ce mai mici vor ajuta la antrenarea ochiului divergent.

4. Acum, foarte încet, deschide ochiul bun. Pentru un moment vei observa o scurtă străfulgerare a crucii fantomă, care se formează atunci când ochii converg. La început, asta va dura doar o clipă. În cele din urmă, durata va crește, până când ochii vor începe să urmărească împreună.

5. Când ochii încep să lucreze împreună, urmărește pixul cu amândoi ochii, obișnuindu-i să se miște în același sens. Inițial, această mișcare are loc în același plan.

Când ochii se simt confortabil urmărind în același plan, începe să miști pixul înăuntru și în afară, pentru ca ochii să simtă nevoia să converge în planuri diferite pentru a-l urmări.

Fă acest exercițiu doar câteva minute o dată, dar de mai multe ori pe zi, după cum e mai convenabil. E mai bine să faci exercițiul de zece ori pe zi câte un minut, decât să faci treizeci de minute, o singură dată. Sau poți să faci exercițiul de 5-7 ori timp de 3 minute. Cum crezi și cum simți că îți vine mai bine.

Scopul este să antreneze mintea ca aceasta la rândul ei, să coordoneze mușchii oculari, pentru ca ambii ochi să privească asupra obiectului de interes. În cazul copiilor, cel mai bine este să folosim diferite obiecte, pentru a le atrage atenția. De asemenea, este important să facem exercițiul ca pe un joc și să nu insistăm să-l facă, doar pentru că trebuie făcut.

Reține că mintea copiilor trebuie și ea implicată și acest lucru se realizează mai bine dacă le prezinți exercițiul ca pe o distracție. Poate ca ar fi mai bine să le oferi o recompensă atunci când reușesc să îndeplinească anumite obiective.

Exercițiul pendulării îndelungate a corpului

Acest exercițiu a fost folosit de trainerii de vedere, încă de la începutul secolului s-a constatat că este extrem de util în cazul strabismului.

Uneori mai este denumit și "legănarea elefantului", deoarece mișcarea seamănă cu a unui elefant care își mestecă hrana.

Legănarea lentă dintr-o parte în alta relaxează ochii și ca urmare, încurajează coordonarea lor naturală. Se bazează pe tendința naturală a minții de a se axa asupra obiectului de interes. Pe măsură ce te pendulezi încet dintr-o parte în alta, mintea va încerca în mod natural să se axeze asupra obiectului de interes.

Acest exercițiu este efectuat cel mai bine de copiii care sunt destul de mari pentru a înțelege instrucțiunile.

Stai cu picioarele paralele și suficient de depărtate pentru ca să te pendulezi confortabil. Mută-ți greutatea de pe un picior pe celălalt, printr-o mișcare ușor legănată, așa cum ai văzut că fac elefanții la grădina zoologică. Mișcarea alternativă de pe un picior pe altul este însoțită în mod firesc și în aceeași direcție de mișcarea întregului corp: trunchi, brațe și cap.

Numără cu voce tare, într-un tempo ritmic. Acest lucru este important, deoarece atunci când numeri cu voce tare sau cânti, este imposibil să îțiții respirația. Respirația adâncă și ritmică este esențială pentru relaxare și vedere bună.

Asigură-te că mușchii gâtului, ai umerilor și pieptului sunt relaxați. Mișcă-ți întregul corp mai întâi într-o parte, apoi în cealaltă. Pe măsură ce numeri de la unu la șaiszeci, vei obține gradul dorit de relaxare. De la șaiszeci la o sută, vei detensiona complet nervii și mușchii.

Cel mai bun lucru este că ochii vor începe să se miște, fapt care îmbunătățește vederea. Nu poți simți acest lucru, dar vei ști că așa este, când întreaga încăpere începe să alunece pe lângă tine în direcția opusă, ca și cum ai călători într-o coloană de vagoane mergând înainte și înapoi. Poate că poți găsi și o melodie care să te ajute să te legeni în ritm.

Fa acest exercițiu încet. Scopul este să te relaxezi. Dacă te simți amețit, ochii nu mai sunt în ritm. Asigură-te că simți mișcarea, pe măsură ce te legeni. Când mintea și ochii dau voie mediului înconjurător să treacă pe lângă tine fără să se agațe sau să se fixeze asupra obiectelor ce trec, senzațiile de rău de mașină, rău de ascensor și rău de mare vor aparține trecutului.

Fa acest exercițiu de două-trei ori pe zi, pentru a induce o stare generală de relaxare și o mai bună coordonare a ochilor.

Pendularea în fața oglinzii

1. Stai cu picioarele ușor depărtate, cu spatele la oglindă. Dacă ochiul stâng se întoarce spre interior, atunci acoperă-ți ochiul drept cu o mână și privește drept înainte, cu ochiul stâng.
2. Apoi răsuște-ți încet trunchiul corpului spre stânga, până când îți vezi ochiul stâng în oglindă. Revino încet în poziția inițială.
3. Dacă ochiul stâng se sucește spre exterior, acoperă ochiul drept cu o mână, după care privește tot înainte cu ochiul stâng. Apoi, răsuște-ți trunchiul de data asta spre dreapta până îți vezi ochiul stâng (cel cu **strabismul**).
4. Dacă ochiul drept are strabism și se întoarce (sucește) spre exterior, atunci acoperă ochiul stâng cu o mână și apoi rotește-ți trunchiul încet spre stânga până îți vezi ochiul exotrop (dreptul) în oglindă.
5. Dacă ochiul drept are **strabism** și se întoarce (sucește) spre

interior, atunci acoperă ochiul stâng cu o mână și apoi rotește-ți trunchiul încet spre dreapta până îți vezi ochiul esotrop (dreptul) în oglindă.

Scopul acestui exercițiu este să încurajăm mereu ochiul divergent să se îndrepte. Așa că, începe răsucirea în direcția în care vrei să îndrepti ochiul. Dacă ochiul se întoarce prea mult spre dreapta, atunci trebuie să te întorci mereu spre stânga.

Practica acest exercițiu de cel puțin 5-6 ori pe zi în fiecare zi și s-ar putea să fii încântat de rezultate.

Legănarea cântarului

Acesta este un alt exercițiu pentru strabism, al Clarei Hackett. Scopul este tot corectarea privirii. E bine să ai o varietate de exerciții de lucru pe care să le efectuezi.

1. Stai în picioare, cu picioarele ușor depărtate și cu brațele la nivelul umerilor. Întoarce-te mereu în partea opusă celei în care ochiul diverge. Astfel, dacă ochiul stâng se întoarce spre interior, sau ochiul drept spre exterior, trebuie să întorceți capul spre stânga.
2. Apleacă-ți partea superioară a corpului spre dreapta, ridicând Brațul stâng spre tavan și coborând brațul drept spre podea.
3. Îndreaptă-te și apoi apleacă-te spre stânga, lăsând în jos Brațul stâng și ridicând brațul drept.

Privirea va urmări tot timpul brațul stâng, indiferent dacă se află coborât sau ridicat.

Fa asta de șase până la opt ori.

Apoi fa același lucru, urmărind brațul drept. Dacă ochiul drept se întoarce spre interior sau ochiul stâng spre exterior, întoarce capul spre dreapta, apleacă corpul spre stânga și să ridici brațul drept.

"Ochiul leneș" sau AMBLIOPIA

Ambliopia este definită ca fiind deficiența acuității vizuale, care persistă după corecția erorii de refracție și înlăturarea oricăror obstacole patologice din calea vederii. Aceasta este o situație de origine necunoscută, în care vederea unui ochi este oprită de către creier.

Recent, s-a luat în considerare faptul că ambliopia s-ar putea să fie o adaptare senzorială la strabism, caz în care unul dintre ochi privește într-o direcție greșită. Ambliopia se poate dezvolta ca urmare a mai multor cauze:

Ochiul deviat - ambliopia poate să se dezvolte la copii sub vârsta de 3 ani, dacă unul dintre ochi este deviat (privește spre interior sau spre exterior), ca în cazul strabismului. În condiții netratate se poate dezvolta o scădere remarcabilă a acuității vederii, în doar câteva săptămâni.

Ochiul defocalizat - când unul dintre ochi suferă de miopie acută, iar imaginile apar în ceață la toate distanțele (mai mult de 4 dioptrii), este foarte posibil să se instaleze și ambliopia. Adulții cu un ochi suferind de miopie acută pot dezvolta ambliopie, dacă nu se fac exerciții de antrenare și relaxare a ochilor, chiar dacă poartă lentile corectoare.

Ochiul privat de vedere - ambliopia poate apărea ca rezultat al acoperirii unui ochi toată ziua, pentru o săptămână, în timpul stadiilor timpurii de dezvoltare a vederii copiilor. Tratatamentul medical folosit în prezent este acoperirea ochiului bun, lucru la care, în timp, s-a adăugat stimularea activă a ochiului, cu ajutorul unor stimuli electrici și chimici.

Strategiile folosite includ acoperirea totală, cu ajutorul unor plasturi adezivi aplicați pe piele, pentru eliminarea completă a luminii și formelor. În același scop se mai pot utiliza lentile de

contact negre opace, sticla mată și alte filtre.

Ambliopia se tratează în copilărie și rareori își face apariția după vârsta de opt ani. Dacă este implicat strabismul, adesea se realizează o înlocuire chirurgicală a mușchilor oculari, în încercarea de a îndrepta ochiul, pentru ca ambii ochi să poată urmări imaginile împreună.

Rezultatul este un aspect mai plăcut.

Rata de succes în cazul plasturilor nu este foarte mare. Un studiu, condus de Watson și colaboratorii, în 1985, compara efectele unei acoperiri pe termen lung sau pe termen parțial. S-a descoperit că 23% dintre pacienții studiați nu prezentau nicio îmbunătățire, în ciuda tratamentului adecvat și riguros.

Justificarea oferită adesea pentru a explica eșecul metodei este că pacientul nu a urmat întocmai instrucțiunile. Totuși, studiul descris mai sus s-a făcut într-un spital, așa că nu se putea ca pacienții să nu respecte regimul.

Problema cu abordarea tradițională este că este pasivă și nu implică mintea. În esență, se folosește forța pentru a obliga ochii să funcționeze normal.

Principii de restaurare a vederii unui ochi ambliopic

- Mai întâi stabilește gradul de vedere al ochiului ambliopic. Asta se face cu ajutorul sforii și al markerelor.
- Antrenează ochiul ambliopic să vadă cu claritate, centimetru cu centimetru, mărind treptat acuitatea vizuală.

Prima piatră de hotar este atingerea aceluiași punct de vedere de aproape, pentru ambii ochi. Următoarea va fi citirea cu ambii ochi. Include antrenamentul pentru strabism, dacă este necesar,

pentru a obliga ambii ochi să urmărească împreună.

Abordarea Antrenării Ochilor implică includerea minții în antrenament. Pornim de la ideea că ochiul are capacitatea de a vedea natural, așa că trebuie doar să facem exerciții cu el.

CATARACTA

Când cristalinul ochiului își pierde transparența și se formează zone de opacitate, suferi de ceea ce se numește "cataractă".

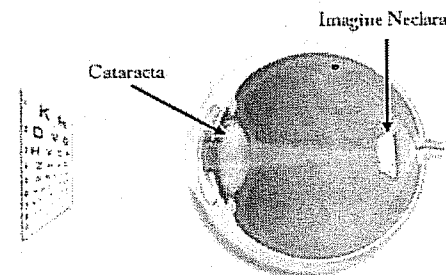
Până la vârsta de șaiszeci de ani, conform anumitor estimări, aproape două treimi din populație dezvoltă un început de cataractă. În SUA se efectuează mai mult de 1,35 milioane de extracții de cataractă anual. Cataractele se formează de obicei la ambii ochi, dar totuși progresează cu viteze diferite, astfel că vederea unui ochi este adesea cu mult mai bună decât a celuilalt.

Cataractele se dezvoltă din cauza vătămărilor radicalilor liberi provocate de mai mulți factori de mediu. Rănile la ochi pot da naștere la cataracte, indiferent de vârstă. O lovitură puternică, o înțepătură, o tăietură, căldura puternică sau arsurile chimice pot afecta cristalinul și da naștere la ceea ce se numește *Cataracta traumatică*.

De asemenea, anumite infecții, medicamente sau boli precum diabetul pot să genereze încețoșarea cristalinului și formarea unei cataracte secundare. Medicamentele cauzatoare de fotosensibilitate amplifică daunele oxidării radicalilor liberi, pe care lumina le provoacă cristalinului.

Medicamentele pentru gută, medicamentele de scădere a colesterolului, antibioticele și diureticile sunt cele mai prescrise medicamente care au ca efect secundar, fotosensibilizarea. Sunt cunoscute cel puțin două sute de medicamente care cauzează cataracte.

Fumatul este și el un factor în acest sens. Unii cercetători merg până la a spune că dacă renunți la fumat, riscul de a forma cataracte va scădea cu până la 25%.



Când cataracta este localizată pe marginea exterioară a cristalinului, s-ar putea să nu se observe nicio schimbare de vedere. Dacă blocajul se localizează spre centrul cristalinului, atunci afectează vederea normală.

Simptomele obișnuite, legate de dezvoltarea cataractelor, includ vederea încețoșată sau dublă, sensibilitatea la lumină și strălucire și o percepție mai scăzută a culorilor. Pupila, care în mod normal apare neagră, poate trece prin schimbări de culoare și poate părea gălbuie sau albă.

Când cataractele încep să blocheze vederea, sunt înlăturate chirurgical, printr-o procedură simplă. În multe cazuri, în același timp se implantează un cristalin artificial, care oferă o vedere rezonabilă, în combinație cu lentilele de contact sau ochelarii. La un număr din ce în ce mai mare de cazuri, această operație nu se mai poate face, din cauza operațiilor de chirurgie refractivă suferite anterior.

Există o concentrație extraordinară de mare de vitamina C (acid ascorbic) în țesuturile și fluidul ochiului, în comparație cu alte

părți ale corpului. Concentrația mare este menținută printr-un transport activ de ascorbat sau vitamina C din plasmă, în umoarea apoasă, păstrându-se o concentrație de 20 de ori mai ridicată în umoarea apoasă.

Robert Garrison Jr. și Elizabeth Sommer au descoperit, în cercetările lor, că pacienții cu cataracte au în plasma din sânge nivele mai scăzute decât normal, pentru trei antioxidanți cheie: vitamina C, vitamina E și beta-carotenul.

Un studiu a descoperit că suplimentarea pe termen lung cu vitamina C poate reduce riscul de apariție a cataractei, cu până la 45%.

Un alt studiu a comparat consumul de antioxidanți la pacienții cu cataracte, cu cel al unor persoane ce nu aveau cataracte, și s-a descoperit că pacienții cu cataracte consumau cu mult mai puțină vitamina E și vitamina C decât ceilalți. Acest studiu a descoperit și faptul că suplimentarea cu antioxidanți reduce cu 50% riscul de apariție a cataractelor.

Mg	Conținutul de vitamina C din țesuturi
110	Creier
95	Ficat
21	Inima
240	Cornee
250	Cristalin
200	Umoare apoasă
360	Umoare vitroasă

Un studiu efectuat la Universitatea Tufts a descoperit că vitamina C poate reduce riscul de apariție a cataractelor la femei. Consumul pe termen lung de cantități mari de vitamina C poate reduce substanțial opacizarea cristalinului, în funcție de vârstă.

Consumul de suplimente de vitamina C, timp de zece ani sau mai mult, a fost asociat unei scăderi cu 77% a apariției timpurii a opacității cristalinului și unei scăderi cu 83% a apariției opacității medii a cristalinului, în comparație cu femeile care nu au luat suplimente de vitamina C.

Vitamina C reduce riscul apariției cataractelor, deoarece funcționează ca un antioxidant. De asemenea, vitamina C poate să protejeze ochiul împotriva luminii solare. Studiul Tufts asupra vitaminei C a arătat că cele mai bune rezultate le-au avut femeile care au luat suplimente de 400-800 miligrame pe zi. Verifica dacă iei suficientă vitamina C zilnic. În mod normal ar trebui să consumi zilnic minim 1000 mg de vitamina C.

Un studiu a descoperit că apariția cataractelor a fost redusă cu 50%, în cazul consumului a cinci porții de spanac pe săptămână.

Un alt studiu epidemiologic, făcut pe parcursul a cinci ani, a descoperit că suplimentele de vitamina E ar reduce, singure, riscul apariției cataractelor cu până la 50%. Riboflavina (vitamina B2), acidul pantotenic (vitamina B5), seleniul și glutatiunul sunt de asemenea, eficiente în neutralizarea radicalilor liberi.

Glutatiunul, un compus esențial în crearea enzimelor din țesuturi și crucial pentru oprirea efectelor dăunătoare ale radicalilor liberi, este extrem de eficient și în prevenirea formării cataractelor.

Studiile au arătat că toate cristalinele care prezintă cataracte conțin o cantitate redusă de glutatiun - a cincisprezecea parte din cantitatea normală - și un nivel de vitamina C de zece ori mai mic decât normal. Inițial s-a crezut că aceste deficiențe erau un rezultat direct al cataractelor, dar acum se crede că, de fapt, scăderea nivelului de antioxidanți provoacă formarea cataractelor.

Deci în concluzie știi ce să faci ca să previi cataractele sau să le elimini în cazul în care ai așa ceva.

Din cercetările de mai sus, acum este foarte clar faptul că nutriția joacă un rol important în prevenirea apariției și dezvoltării cataractelor.

Este clar că, trăind în lumea de azi, nu putem obține din dieta normală, toți nutrienții necesari corpului nostru. Ca urmare, sunt necesare suplimente pentru lupta împotriva radicalilor liberi. În cazul vătămării cristalinului, aceștia sunt principalii inculpați pentru dezvoltarea de cataracte.

Operațiile de cataractă au evoluat mult și în toată lumea sunt efectuate ca o rutină. Totuși, aș prefera să le previn printr-o dietă echilibrată și hrănitoare, îmbogățită cu suplimente. Următoarea listă de suplimente îți va oferi o idee despre ce este necesar pentru prevenirea cataractei și dacă este cazul, reducerea dezvoltării de cataracte.

Recomandări dietetice pentru cataracte

Multivitamine	o dată sau de două ori pe zi, de preferință o variantă de multivitamine utile ochilor
Vitamina A	10.000 unități pe zi
Vitamina B complex	o tabletă sau două pe zi Multivitaminele conțin, de obicei, cantitățile adecvate pentru prevenirea cataractelor
Vitamina C	500 mg pe zi. Dacă sunteți diagnosticați cu cataractă, atunci măriți doza zilnică cu până la 3.000 mg
Vitamina E	400-800 unități pe zi
Glutation Lipo-Spray	Pulverizați o dată pe zi, mențineți în gură timp de 20 secunde și apoi înghițiți
Mangan	2-5 mg (încetinește dezvoltarea cataractelor)
Cupru	2 mg
Zinc	30 mg pe zi (totalul pentru o zi) (protejează împotriva vătămărilor provocate de lumină)

Seleniu	50-100 mg pe zi
Magneziu	500 mg/zi
Cuercitină	Un bio-flavonoid care potențează activitatea Vitaminei C

Alimentele extrem de utile în prevenirea și lupta împotriva cataractelor sunt nucile braziliene (care conțin vitamina E și seleniu), morcovii, leguma verde numită iarbă grasă și condimentul numit curcuma (bogat în vitamina C, E, cartenoizi și acizi grași esențiali Omega-3), semințele de floarea soarelui și ceapă (care este foarte bogată în antioxidantul numit **cuercitină**).

Cantitățile de suplimente recomandate

Lasă-te de fumat și fii atent la alte medicamente pe care le iei (de exemplu steroizi și medicamente fotosensibilizatoare). Evita ingerarea produselor lactate, a grăsimilor saturate și a oricăror grăsimi sau uleiuri care au stat la cald, în timpul gătitului sau prepararea mâncărurilor.

Aceste alimente ajută la formarea radicalilor liberi. Folosește doar uleiuri vegetale presate la rece. De asemenea, evită antihistaminicele și redu sau elimina consumul de zahăr. Înarmează-te cu antioxidanți împotriva radicalilor liberi.

GLAUCOMUL

Cauza fizică a glaucomului este blocarea canalului lui Schlemm. Acest canal se deschide și se închide la fiecare patru ore, pentru a-i permite umorii apoase să pătrundă în și apoi să părăsească spațiul dintre corneă și umoarea vitrească, cunoscut sub numele de camera anterioară a ochiului.

Glaucomul obișnuia să fie definit în întregime prin mărirea presiunii interne a ochiului, pe care doctorii o numesc **Presiune**

Intraoculară (IOP). Presiunea normală a ochiului se află între 12 și 21 milimetri coloană de mercur.

Problema de bază în cazul glaucomului este fie proasta drenare a fluidelor intraoculare, fie circulația proastă către nervul optic.

Mulți suferinzi au alte boli fizice, așa cum s-a demonstrat printr-un studiu pe o sută de pacienți cu glaucom consecutiv cu "unghi deschis", dintre care mulți erau supuși unor diferite medicații.

Afecțiunea principală de care sufereau acești pacienți era presiunea ridicată a sângelui.

Este clar că glaucomul se asociază stresului. Avem două sisteme nervoase involuntare, sistemul simpatic și sistemul parasimpatic. Când deranjăm echilibrul celor două, experimentăm stresul cronic.

Sistemul nervos parasimpatic controlează reacția la relaxare și încetinește ritmul inimii, iar sistemul nervos simpatic (sau adrenalina) controlează reacția la anxietate, având ca rezultat creșterea ritmului inimii și al respirației. Datorită dezechilibrelor prelungite între cele două sisteme, pot apărea probleme asemenea glaucomului.

Presiunea oculară, asemenea presiunii sângelui, se poate modifica în funcție de greutate, starea de relaxare și/sau anxietate - inclusiv stresul unei vizite la doctor. Testarea presiunii oculare nu este o procedură tocmai plăcută.

Toate tratamentele pentru glaucom folosite în prezent de către oftalmologi afectează nivelul adrenalinei din corp, fie stimulându-l, fie blocându-l. Presiunea mare a sângelui (hipertensiunea) este evident înrăutățită de către nivelul ridicat de anxietate, mai ales la femei.

Multe afecțiuni, în afara stresului, pot ridica nivelul presiunii interne a ochiului, inclusiv afecțiunile tiroidiene (hipertiroidismul), obezitatea, diabetul și bolile cardiovasculare. Deranjamentele digestive pot și ele să joace un rol în apariția glaucomului la anumite persoane.

Medicamentația convențională (de obicei picături de ochi) ar trebui administrată foarte repede, pentru a ține glaucomul sub control. Între timp, trebuie întreprinși anumiți pași, pentru a determina care dintre terapiile alternative poate fi utilă. Glaucomul este, de obicei, principalul vinovat, atunci când oamenii au simptome de presiune oculară ridicată și nervi optici cu aspect diferit de la un ochi la altul.

Fibrele nervoase care furnizează vederea periferică sunt foarte susceptibile la înfometare din cauza lipsei fluxului sanguin - una dintre cauzele care ar putea provoca glaucomul.

Anxietatea și stresul măresc producția de cortizon și alte elemente chimice naturale, care sunt de bază pentru ochi și creier. O componentă esențială în tratarea și prevenirea glaucomului este scăderea nivelului de stres. În medicina chinezească, ficatul este considerat a fi în strânsă legătură cu ochii și are un rol în protejarea lor, așa că ar trebui să faci tot posibilul pentru a avea grijă de ficat.

Glaucomul răspunde bine la tehnicile care îmbunătățesc relaxarea, Circulația și mișcarea ochilor.

Ca și în cazul miopiei, energia nu circulă corespunzător prin ochi. De fapt, dacă ești miop, ai o șansă de 60% să dezvolti glaucom.

Practică unul sau mai multe din exercițiile de energizare descrise în cele 2 capitole. Vezi care îți vine mai bine să-l faci. Ideea este ca tu să reduci presiunea intraoculară, altfel riști până la orbire. Tehnica palmelor este de asemenea folosită în acest sens,

imaginându-ne că avem o catifea moale neagră în interiorul globului ocular. Energizarea ochilor cu ajutorul soarelui este iar o tehnică eficientă pentru a preveni sau elimina glaucomul.

Întrucât ochii reflectă starea totală de sănătate a unei persoane, e logic ca ei să fie afectați de mâncarea pe care o mâncăm și de abilitatea de a absorbi nutrienții. În ultimii doi ani, s-a format o tendință de utilizarea de suplimente, ca mijloc de menținere a unei bune sănătăți. Asta include și sănătatea ochilor.

Recomandări suplimentare pentru glaucom

Acizi grași esențiali Omega-3	500 mg pe zi
Multivitamine	o dată sau de două ori pe zi
Vitamina A	10.000 unități pe zi (Doza toxică este. De 30.000 unități pe zi, timp îndelungat) Este imposibil să iei o supradoză de caroten
Luteina/Zeaxantină	6-20 mg pe zi
Vitamina B complex	50-100 mg din toate vitaminele B
Vitamina C	1.000 mg de trei ori pe zi
Vitamina D	400-600 unități pe zi
Vitamina E	400-600 unități pe zi
AMINOACIZI	
L-arginina	500 mg pe zi
BIOFLAVONOIDE	
Afine	100 mg o dată sau de două ori pe zi
Ginkgo biloba	15 picături de două ori pe zi
MINERALE	
Magneziu	500 mg pe zi
Zinc	până la 30 mg pe zi pentru adulți
Cupru	dacă se iau suplimente de zinc, atunci la 2 mg pe zi
Crom	200 mg pe zi

Seleniu	50-20 mg pe zi
Acid alfa lipoic	200 mg, de două ori pe zi
Usturoi	1.000 mg usturoi matur, în timpul meselor
IERBURI	
Oregano	Antioxidant
Aloe	2-4 g/zi Cuidium, citruss, eapillaris și corydalis Au fost dovedite ca măbind fluxul de Sânge în retină.

DEGENERAREA MACULARĂ

Atunci când ochiul privește drept înainte, macula este punctul de pe retină pe care cade imaginea, când este focalizată de către corneea și cristalin. Macula este foarte importantă pentru capacitatea de a vedea clar ceea ce se află exact în fața noastră.

De asemenea, este necesară pentru activități care implică detalii, precum cititul, cusutul și abilitatea de a aprecia subtilitatea culorilor.

Fiecare celulă cu conuri din maculă conține propria ei fibră nervoasă care comunică direct cu creierul, acesta fiind motivul pentru care macula transmite cele mai detaliate imagini, în comparație cu oricare altă zonă a retinei. În zonele periferice ale retinei, unele celule fotoreceptoare împart o singură fibră nervoasă.

Pe lângă faptul că are cea mai mare concentrație de celule cu conuri, macula are o densitate foarte mare de pigment galben. Acest pigment protector este un derivat primar din doi carotenizi (luteina și zeaxantină). El neutralizează vătămările retinei, cauzate de lumină, filtrând lumina albastră și stabilizând stratul pigmentar

de sub retină.

Degenerarea sau degenerescenta maculară începe adesea prin apariția de pete pe retină, numite drusen, care sunt asemănătoare petelor de vârstă. Din fericire, de obicei acestea nu afectează capacitatea vizuală a unei persoane.

Celulele cu conuri și cu bastonașe au o mulțime de discuri bogate în lipide sau segmente exterioare, care se extind spre un strat unic de celule ce compune pigmentul retinian, epiteliul.

În mod regulat, fotoreceptorii elimină discurile care sunt înghițite și digerate de către epiteliu. Această viteză de digestie este foarte mare și se pare că e vorba de mai mult de două mii de discuri fotoreceptoare pe zi. Se crede că drusenul ar fi compus din deșeuri care se acumulează din cauza lipsei de antioxidanți, pentru a curăța deșeurile din ochi.

Nutrienții și producția de deșeuri sunt schimbate între epiteliul pigmentar retinian și sângele care îl alimentează la nivelul complexului coriocalare, prin membrana Bruch. Membrana Bruch, împreună cu epiteliul pigmentar retinian, servește drept barieră sânge-retină.

Asta înseamnă că este foarte importantă pentru menținerea integrității retinei.

În 10% din cazurile de degenerare maculară, sub retină se dezvoltă noi vase sanguine, care sângerează prin membrana Bruch, în epiteliul pigmentar retinian. Acest lucru produce distrugerea maculei și duce la pierderea rapidă, bruscă, a vederii. Când degenerarea maculară conduce la pierderea vederii, începe de obicei la un singur ochi.

În majoritatea cazurilor, vederea periferică rămâne activă și vă puteți descurca destul de bine. Rareori se întâmplă ca o persoană

cu degenerare maculară să-și piardă atât vederea de detaliu (maculară), cât și pe cea laterală (periferică).

Experții consideră că până în 2030, un număr de patruzeci de milioane de americani vor suferi de degenerare maculară din cauza vârstei. Conform statisticilor Medicale din 1996, cel puțin paisprezece milioane de americani dau deja semne de degenerare maculară.

În prezent există trei teorii principale, cu privire la cauzele primare ale degenerării maculare. Ele sunt:

1. Teoria stresului oxidativ

Stresul oxidativ este un mecanism care poate conduce la dezechilibrul între producerea și eliminarea normală a radicalilor liberi, rezultați din metabolismul celular - a reziduurilor nedigerabile bogate în lipide - de către epiteliul pigmentar retinian.

Acest stres oxidativ poate fi indus de mai mulți factori care produc radicalii liberi, inclusiv expunerea la lumina și metabolismul oxidativ. S-a arătat că deficiența de vitamina E crește gradul de deteriorare a retinei, datorită expunerii la lumină, în vreme ce suplimentarea cu antioxidanți sau injectarea de antioxidanți (asemenea vitaminei C) reduce această deteriorare.

S-a descoperit că restricția calorică - cea care reduce stresul oxidativ, prin scăderea vitezei metabolismului oxidativ - are ca urmare declinul acomodării lipofuscinei, în retina animalelor de test.

2. Teoria tulburărilor circulației coroidale

Schimbările din coriocalare au fost urmărite la pacienții cu degenerare maculară, care include îngroșarea septei intercapilare

și îngustarea lumenului capilarelor. Dr. S. Duke-Elder (1966) a emis teoria că îngustarea coriicapilarelor, datorată schimbărilor arteriosclerotice, asemenea celor care au loc în cazul bolilor cardiovasculare, limitează schimbul de nutrienți dintre epiteliul pigmentar retinian și fluxul sanguin.

3. Teoria degenerării membranei Bruch

Odată cu înaintarea în vârstă, membrana Bruch se îngroașă, în special pe latura coroidiei. Se pot observa formațiuni anormale de collagen, calcifierea și hialinizarea acestei membrane. Are loc o creștere a cantității de lipide din membrana Bruch, odată cu înaintarea în vârstă și o concentrație mai ridicată în zona maculară, acolo unde sunt concentrați fotoreceptorii, în comparație cu zonele periferice ale retinei.

Un studiu al *Institutului Național pentru Ochi* a arătat că, în multe cazuri, dieta și suplimentele pot întârzia sau chiar opri pierderea vederii din cauza degenerării maculare. Deși nu se cunosc cauzele precise ale degenerării maculare, Robert Abel Jr. M.D., în cartea Sa "*Revoluția îngrijirii ochiului*", 1999, enumera ceea ce el considera că ar fi cauzele principale.

1. Deteriorarea datorită radicalilor liberi și luminii albastre. Acești radicali sunt întăriți de fumat, oboseala cronică și imunitatea scăzută. Stresul și toxinele din mediul înconjurător consumă mulți antioxidanți și, ca urmare, contribuie la degenerarea maculară, ca și la alte afecțiuni oculare.

2. Deficiențele de nutriție, mai ales lipsa de zinc, taurină, acizi grași esențiali, vitamina B complex și antioxidanți, mai ales luteina, zeaxantina și alți carotenoizi.

3. Creșterea numărului de vase sanguine. Prezența nou descoperitului factor de creștere a endoteliului vascular pare să inițieze creșterea numărului de vase sanguine, care provoacă

daune atât în degenerarea maculară, cât și în retinopatia diabetică.

4. Geneticul.

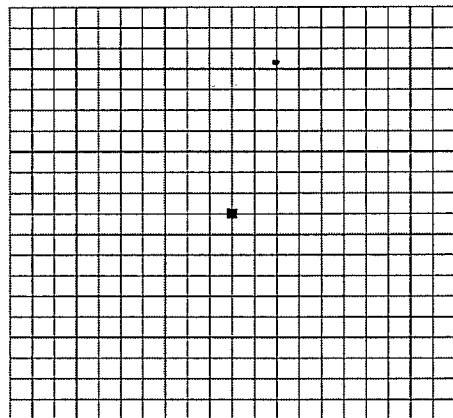
5. Circulația proastă și respirația superficială. Pentru furnizarea unei cantități suficiente de oxigen și alți nutrienți țesuturilor (inclusiv celui macular) și pentru înlăturarea toxinelor, sunt necesare o bună circulație și o respirație corespunzătoare. Respirația profundă facilitează și relaxarea.

6. Congestia hepatică. Nutrienții nu sunt procesați corespunzător, dacă ficatul este blocat sau nu lucrează eficient.

7. Digestia - o cantitate scăzută de acid în stomac poate conduce la o digestie proastă, și la fel se întâmplă când există un dezechilibru între o floră intestinală bună și prea multe toxine în colon. Antibioticele sunt recunoscute pentru deranjarea acestui echilibru.

O deficiență de acid în stomac - lucru obișnuit în cazul oamenilor în vârstă - are ca rezultat absorbția unei cantități mari de nutrienți esențiali. Poate rezulta o lipsă de antioxidanți și se reduce abilitatea de a lupta împotriva daunelor produse de radicalii liberi în ochi. Ceea ce este bun pentru digestie, este bun și pentru maculă. O digestie proastă are ca rezultat înfometarea ochiului și a restului organismului, pentru mulți ani. Degenerarea maculară este o boală a proastei digestii.

Rețeaua Amsler - Persoanele cu degenerare maculară Vor vedea linii vălurite



Dr. Johanna Seddon de la Harvard a studiat dieta a trei sute cincizeci și șase de oameni cu degenerare maculară și a comparat-o cu dieta a cinci sute de persoane cu alte afecțiuni oculare. S-a descoperit că nivelele ridicate ale carotenozilor (referindu-se la toate moleculele asemenea carotenului) erau asociate unui risc scăzut de boală.

Cei care aveau un aport zilnic de 20% caroten prezentau un risc cu 43% mai scăzut, în comparație cu cei al căror aport zilnic mai mic de 20%. (Alți anti-oxidanți, precum vitaminele C și E, nu au fost considerați ca având legături importante cu degenerarea maculară).

Apoi, cercetătorii de la Harvard au analizat efectele anumitor carotenizi. Unii, precum licopenul (conținut în tomate), nu reprezentau o protecție pentru ochi. Dar aportul ridicat de beta-caroten a scăzut riscul degenerării maculare cu 41%.

Chiar și mai impresionant a fost relația dintre luteină, zeaxantină și riscul de boală. Cel mai ridicat aport alimentar de luteină și zeaxantină (un total de 5,8 mg pe zi) a fost asociat unei scăderi de risc de degenerare maculară cu 57%.

Date fiind informațiile disponibile, calea nutrițională pare să fie clară. Dacă aveți peste șaiszeci de ani, măriți consumul de spanac și varză pe de o parte și luați suplimente de luteină, zeaxantină, beta-caroten și zinc pe de alta (adăugând și 2-3 mg de cupru).

Suplimente recomandate pentru degenerare maculară

Multivitamine - una sau doua capsule la masa

Vitamina A - 10.000 unități pe zi

Beta-caroten - 5000-10000 unități pe zi

Luteina - 6-20 mg pe zi (folosește o

Formula de spray sublingual. 5-6 pulverizări pe zi în primele 2 luni, apoi 3 pulverizări pe zi pentru încă două luni și în cele din urmă o pulverizare pe zi preventiv).

Vitamina C - Minim 1000 mg/zi până la 3000 mg/zi

Vitamina E - 400 unități pe zi

Magneziu - 500 mg/zi (dacă nu ai probleme cu rinichii)

Afine - 100 mg/zi

Extract de ginkgo biloba - 15 picături, 1 dată sau de 2 ori/zi o capsula inodora (100-1000 mg în funcție de toleranță)

Acizi grași esențiali - o lingură de ulei de sămânță de in/zi

Crom - 200 mg/zi

Zinc - 30 mg sau mai puțin zilnic

Seleniu - 50-200 mg/zi

Taurina - 2 mg/zi

Elimina orice medicație care nu e necesară. Medicamentele pentru presiunea mare a sângelui uzează mineralele esențiale și vitaminele solubile în apă și pot chiar să accelereze degenerarea maculară. S-ar putea să te intereseze faptul că dr. Thomas O.

Obisessan a descoperit că două pahare de vin pe zi (roșu sau alb) au înjumătățit riscul de dezvoltare a degenerării maculare la pacienții săi.

CAPITOLUL 17: DIETĂ ȘI NUTRIȚIE

Acesta o să fie un capitol puțin mai lung, dar foarte important.

Nu sări acest capitol. Ce mănânci este la fel de important ca și exercițiile pe care le faci pentru îmbunătățirea vederii tale.

De fapt, un prieten de-al meu și-a îmbunătățit vederea cu 25% după o perioadă de 6 luni doar schimbându-și alimentația. Nu a făcut niciun exercițiu și vederea lui s-a îmbunătățit un pic.

Tema dietei este vastă și nu am de gând să o acopăr în profunzime. Am de gând să discut despre lucrurile mai importante din alimentația sănătoasă pe care trebuie să o ai.

Aici o să ne uităm peste niște concepte de baza, în special peste cele care se aplică ochilor tai.

Nu cred că există cineva care nu înțelege că o alimentație sănătoasă este sănătoasă pentru fiecare aspect al sănătății. Cu toate acestea, judecând după cozile de la fast-food, mulți oameni nu știu ce înseamnă o alimentație sănătoasă, sau uită ceea ce știu de fiecare dată când le este foame.

Apropo, dacă ești fan fast-food, atunci trebuie să vezi filmul documentar „Super Size Me”. Dacă nu l-ai văzut încă, îți pot spune că te poate face să stai departe de hamburgeri, kebaburi și shaorme pentru totdeauna. Dacă nu are efectul acesta asupra ta, poate ar mai trebui să-l vezi cel puțin odată.

Bun. Urmează să-ți prezint secretul unei alimentații sănătoase în cea mai simplă explicație posibilă.

Natural=**Sănătos** și Prelucrat/Nenatural/Artificial=**Nesănătos**

Da, știu, nu e atât de simplu. Sunt o grămadă de lucruri naturale care nu sunt așa de bune pentru tine și sunt și câteva mâncăruri fabricate care să te ajute.

De peste 10 de ani am urmărit cum moda se schimbă, legat de ce e sănătos și ce nu, și după toți anii aceștia am găsit această regulă simplă care m-a ajutat să păstrez o alimentație peste medie.

Cu cât este mai natural, cu atât mai bine

De exemplu, un morcov crud, proaspăt, este mai bun decât unu ce stă în supermarket de o săptămână, care este mai bun decât un morcov fiert și băgat la murat, care este mai bun decât un morcov gătit, deshidratat și amestecat cu o grămadă de chimicale și conservanți, apoi băgați în pachet.

Ai prins ideea?

Uite un alt exemplu... mâncărurile bune au tendința să aibe un nume simplu, cum ar fi: mărul. Dacă este numit glutamat de sodiu sau monohidratat, cu siguranță nu este ceea ce corpul tău dorește.

Uite altul... dacă îl plantezi, va crește? Plantează o ceapă în pământ și va crește la fel ca și un hrean. Dar plantează un hamburger sau un hot dog sau o bucată de carne, să vedem ce se întâmplă.

Cred că începi să prinzi ideea în timp ce mă distrez puțin scriind lucrurile acestea.

Corpul tău este în viață și are nevoie de alimente nutritive.

La fel și ochii tăi!

Acum că am lămurit asta, uite încă o chestie, un concept ciudat pe care deja l-am menționat de mai multe ori în acest ghid...

În medicina chineză, se știe foarte bine că ochii sunt conectați la ficat, nu de un tub sau un nerv, ci din punct de vedere energetic.

În ziua de azi, cu alimentația noastră groaznică, stres, consum excesiv de alcool și medicamente, ficatul nostru este atacat în mod constant. Nu este de mirare că vederea noastră este așa de proastă!

Tot ce poți face pentru a-ți ajuta ficatul, poți face pentru a-ți ajuta și ochii.

Bun, să-i dam drumul. Iată aici câteva alte concepte de alimentație, care nu doar că îți vor ajuta ochii, ci și întreaga sănătate deasemenea. Și asta include și sănătatea mentală, spirituală și cea emoțională.

Mănâncă doar atunci când ți-e foame și bea apă doar atunci când ți-e sete!

NU MÂNCA PREA MULT – oprește-te din mâncat când stomacul este 2/3 plin, fiindcă are nevoie de ceva spațiu pentru digestie.

„Foarte puțini oameni mor de foame, dar milioane mor de tineri de la mâncatul în exces”.

„Jumătate de mâncare ne hrănește, cealaltă jumătate hrănește doctorul”.

Mestecă bine mâncarea. Mestecatul corect, stimulează sucul digestiv. Pregătește mâncarea pentru o asimilare profundă în tractul gastro-intestinal și pentru eliminarea corectă în intestine. Problemele intestinale încep cu obiceiurile alimentare nocive care duc și la o vedere slabă.

Mănâncă în cea mai mare parte mâncăruri naturale de sezon. Alimentația optimă pentru o vedere perfectă, sănătoasă și longevivă este cea care include o grămadă de fructe și legume.

Consumă multe fructe delicioase, în special în lunile de vară.

Mănâncă organic pe cât de mult posibil. Tu știi câte mii de chimicale sunt în alimentele noastre? Nicăi eu nu știu și probabil nimeni nu știe. N-avem nicio idee cu ce sunt stropite alimentele în ziua de azi. Animalele sunt îndesate cu hormoni, medicamente și cu mai Dumnezeu știe ce. Chiar vrei să consumi toate astea?

Ramâi pe mâncarea organică de câte ori poți. Într-adevăr este mai scumpă, dar dacă din ce în ce mai multă lume ar cumpăra, probabil s-ar ieftini din ce în ce mai mult. Sprijină acest tip de alimentație. Este spre binele tău.

Încearcă să te axezi pe alimentele de sezon. Legumele și fructele proaspete și crude apar în anotimpul primăverii și al verii.

Ele curăță ficatul de toxine pe care le-a acumulat în timpul lunilor de iarnă. Afinele, murele, strugurii, zmeura, cireșele, precum și căpșunile, ajută la detoxifierea ficatului, curăță sângele și crește cantitatea de fier și oxigen în organism.

Grăunțele găsite, fasolea, supele, pastele, legumele fierte sunt mult mai potrivite pentru lunile reci de iarnă pentru a transmite și a menține căldura în corp.

Mâncarea crudă este încărcată cu potasiu, minerale, care răcoresc sângele și trupul în lunile fierbinți de vară. Alimentele găsite pe de altă parte sunt mai bogate în fosfor, sodiu și azot. Conțin minerale care au rolul de a încălzi sângele și trupul în lunile reci de iarnă.

Dacă îți asculți intuiția, vei ști ce alimente să consumi în funcție de climă și sezon. În zilele de vară consumă cât mai multe salate proaspete, atât de legume cât și de fructe.

Stai departe de dietele extreme unilaterale. Ele doar îți cauzează o sănătate precară și îți slăbesc vederea. Toate dietele de slăbit care promit imediată pierdere în greutate fără ca să faci exerciții, sunt dăunătoare pentru sănătatea ta pe termen lung și aproape nu funcționează niciodată!

Super – alimentele bogate în substanțe hrănitoare pentru o vedere perfectă

Semințele conțin forța dăătoare de viață a naturii, ascunsă într-un mic pachet. Semințele reprezintă începutul unei noi vieți. Ele vin de la natură și ne dau viață atunci când le mâncăm. Semințele de floarea soarelui reprezintă mâncarea supremă pentru ochi. Ele

conțin următoarele vitamine: B2, care ajută la prevenirea fobiei; sunt de asemenea bogate în vitamina D, vitamina soarelui.

Morcovul și sucul de morcovi face minuni pentru vederea nocturnă. Morcovii sunt bogați în vitamina A. Corpul nu necesită mult vitamina A zilnic, pentru că este înmagazinată în ficat pentru a folosi pe viitor.

Alimentele anorganice, comerciale, ce conțin chimicale, slăbesc ficatul și alte organe, conducând și la vedere slabă, așa că asigură-te să mănânci morcovi organici. Spre deosebire de cei comerciali, varietatea chimicalizată, morcovii organici, sunt dulci și delicioși. Sunt încărcăți de 4 ori cu vitamine, minerale și putere vindecătoare decât cei anorganici.

Morcovii sunt cunoscuți ca absorbanți a tot ceea ce se află în sol. Morcovii comerciali sunt împachetați cu pesticide dăunătoare sănătății și sistemului imunitar.

"Ierburile" ochilor

Rădăcinile coacazelor, afinelor și a zmeurei ajută la vederea nocturnă. Pătrunjelul conține vitamina B-2, care ajută la vederea diurnă. Ceaiul din ierburi pentru o vedere clară este folosit de secole.

Introdu o linguriță de ceai în apă fierbinte timp de 20 de minute și bea o ceașcă pe zi.

Ceaiul de tulpini de pădărie îmbunătățește vederea la distanță. Asta se adresează celor care suferă de miopie. Ceaiul de pădărie

din frunze îmbunătățește vederea de-aproape. Este bun pentru cei care suferă de hipermetropie.

Fructele de pădure și crizantemele sunt foarte apreciate în est pentru promovarea unei vederi mai bune și pentru reducerea toxinelor ale ficatului. Folosește ierburile fructelor de pădure și crizanteme timp de o lună, apoi treci la ceaiurile de pădărie luna următoare.

Rădăcina de lemn dulce este un excelent naturist pentru a reduce inflamarea și pentru a îmbunătăți vederea. Nu folosi mai mult decât ¼ de linguriță (cam un vârf) de praf de rădăcină de lemn dulce cu apă zilnic.

Rădăcina de lemn dulce trebuie de asemenea să-ți îmbunătățească memoria și logica. Să vezi lucrurile într-un mod mai clar, dacă înțelegi ce vreau să spun.

Alimente care vindecă, curăță și fortifică ficatul și ochii

Uite o listă cu legume, fructe și semințe pentru fortificarea sau vindecarea ficatului, a ochilor și a sistemului imunitar:

- Ighame
- Dovlecei
- Cartofi
- Morcovi
- Sfeclă
- Pădărie verde
- Țelină
- Varză

- Brocoli
- Cardon
- Fasole verde
- Mazăre
- Coacăze
- Zmeură
- Afine
- Mure
- Fragi
- Struguri
- Căpșuni
- Mango
- Grepfruit
- Semințe de floarea soarelui
- Semințe de dovleac
- Toate tipurile de ridichi
- Ciuperci
- Alge verzi albastrii
- Spirulină
- Orz verde
- Ovăz
- Hrean
- Portocale
- Kiwi

Legumele verzi ajută la limpezirea ochilor și la prevenirea inflamației acestora. Toate alimentele din grâu conțin un complex de vitamine care fortifica nervii optici și întregul sistem nervos. Toate elementele din grâu cum ar fi orez, ovăz, secară, orz etc.

redă stabilitate ochilor și nervilor.

Frișca are capacitatea de a regenera și vindeca celulele și țesuturile.

Orzul ajută la vindecarea tumorilor și a inflamațiilor.

Fulgii de ovăz sunt bogați în siliciu pentru a reda sclipirea din ochii tăi și pentru un păr lucios și unghii puternice.

Ok, este o lista mare și frumoasă de lucruri, care îți vor ajuta ochii, dar acum trebuie să vorbim de alimentele pe care trebuie să le eviți. Aceste alimente cu siguranță îți vor distruge vederea!

Alimente care trebuie evitate

Înainte să ajungem la asta, știi că pe la începutul anilor 1900 doar 6% din populația Americii erau miopi? Astăzi, peste 65% au probleme cu ochii.

La începutul anilor 1900 nu era mâncare nesănătoasă. Oamenii mâncau fructe și legume proaspete, cereale fără aditivi și conservanți.

Acum să încep cu lista alimentelor nocive, dar cred de pe acum că știi cam care sunt:

- Chipsuri și snacksuri
- Chimicale
- Antibiotice pe o perioadă lungă și nu neapărat
- Zahăr alb

- Sucuri acidulate
- Lapte comercial (încărcat cu hormoni de creștere)
- Dulciuri și prăjituri
- Sare de masă extrafină (folosește sare de mare, este puțin gri)
- Grăsimi
- Uleiuri de legume ieftine luate din supermarket
- Margarina vegetală (făcută din uleiuri hidrogenate – este una din cele mai dăunătoare alimente)
- Mâncăruri foarte sărate
- Alimente cele mai scăzute în grăsimi
- Cam tot pe ce scrie „sugar-free” (fără zahar)
- Iaurt, unt, lactate comerciale (aproape toate acestea sunt încărcate cu hormoni de creștere)
- Soia este dificil de digerat și slăbește ficatul

Deprimarea și miopia

Zahărul alb este cu siguranță cel mai mortal aliment pentru ochii tăi! Asta include zahăr maro, care este doar zahăr alb cu coloranți. Nu te lăsa fraierit/fraierită de acest mecanism.

Zahărul pur și simplu „jefuiește” oasele de calciu și de toate vitaminele B importante. Distruge pancreasul crescând insulina și cauzând diabetul, obezitate, boli de inimă, boli de piele, memorie proastă, dereglări ale rinichilor și ale ficatului și **VEDERE SLABĂ**.

Zahărul creează un înveliș care îți învelește ochii, având posibilitatea de a cauza cataracta.

Este cauza principală a ochilor inflamați.

Chiar și mierea, siropul de mere, siropul de orez etc., consumat în exces, pot slăbi organele, slăbind totodată și vederea.

Corpul uman produce o cantitate de insulină de doar o lingură pe zi. Dacă bei un pahar mare de suc de morcovi sau suc de fructe și 2 linguri de miere, ți-ai folosit surplusul de insulină pe ziua respectiva.

Sau poți să bei un pahar sau două de coca-cola și ai stricat totul! Consumă cola de patru sau cinci ori pe zi, timp de câteva luni și vei avea hiperglicemie (glicemie peste medie în sânge) și în final va duce la diabet (pancreasul nu va mai produce insulină).

Slăbind organele cu exces de zahăr, grăsimi, făină rafinată, medicamente, alcool etc., și vei avea sănătate din „părți”!

Bănuiesc că te-ai prins. Hormonii se usucă și dispar. Fără hormoni nu există sănătate. Fără sănătate, nu ești!

Așa că, dacă vrei să ai energie în fiecare zi, atunci va trebui să elimini zahărul alb și produsele care conțin zahăr alb și limitează-ți consumul de dulciuri naturale, cum ar fi mierea sau siropul de mere. Două sau trei lingurițe zilnic – nu mai mult.

Limitează-ți consumul și de sucuri, de asemenea. Sucul de fructe conține multe zaharuri, așa că dacă vrei să bei un suc de fructe asigură-te că bei un suc din fructe stoarse, nu chimicale comerciale.

Poți să combini și cu apă dacă vrei să fie mai mult suc sau dacă nu vrei să fie atât de concentrat suc.

AI GRIJĂ LA SUBSTITUENȚII ZAHĂRULUI

Îndulcitorii artificiali reprezintă unele dintre cele mai toxice substanțe din alimentele din ziua de azi.

In special Aspartam. Din păcate, această chimicală toxică se găsește în multe supermarketuri și devine dificil de evitat.

Aspartamul a fost interzis inițial de ANM, fiindcă este periculos. Numai că după mai mulți ani de presiune din partea companiilor de alimente care îl producea, și o schimbare a managerului ANM, acest aditiv oribil a fost legalizat.

Aspartamul este, printre alte lucruri, un neuro-toxic. Cu alte cuvinte, îți otrăvește creierul. Vei găsi practic această substanță în fiecare aliment procesat și împachetat pe tot ce scrie „fără zahar”. Altă chimicală cum ar fi zaharina, este la fel de rea. Nu consuma absolut nimic care conține așa ceva. Pur și simplu nu merită riscul.

Dacă nu mă crezi, doar fă o cercetare și întreabă-l pe prietenul tău Google de riscurile aspartamului. După aproximativ 10 minute de cercetări să zicem, că nu te vei mai atinge de produse care conțin aspartam.

Dacă vrei un substitut al zahărului fără calorii, care este sigur pentru glicemia din sângele tău și sigur pentru întregul tău corp, atunci folosește **Stevia**. Cel mai probabil îl vei găsi într-un maga-

zin de alimente din apropiere. Este o plantă care este de 30 de ori mai dulce ca zaharul, în forma ei de extragere.

Sarea și vederea slabă

Consumul excesiv de sare extrafină, afectează arterele, presiunea sângelui crește, duce la obezitate și la o grămadă de alte lucruri. Îngroșarea arterelor cauzează circulație slabă ochilor și prin urmare o vedere la fel. Excesul de sare încarcă rinichii și eventual creează edeme (infiltrație de lichid în țesuturi). Folosește legume de sezon sub formă de praf, în loc de sare, sau consumă sare de mare fiindcă asta este bună pentru tine.

Făina albă și vederea slabă

Făina albă se amesteca cu sucurile tale digestive și devine o pastă. Devenim „lipicioși” înăuntru. La propriu, blocați sau constipați datorită acestor alimente „rafinat”.

Constipația este o cauză directă a vederii încețoșată și cauza multor altor boli. Dacă vrei să ai o vedere mai bună, ar trebui să te asiguri ca intestinele îți sunt curățate și că funcționează cum trebuie.

După cum vezi foarte multe lucruri din corpul nostru au legătură cu ochii noștri.

Grăsimi și uleiuri

Grăsimile și uleiurile sunt foarte neînțelese. Toți am fost confuzi de așa numita industrie a sănătății care a promovat alimentele cu

puține grăsimi. Defapt, grăsimile reprezintă o parte esențială din dieta ta. Dacă nu mănânci grăsimi, mori!

Dar sunt multe tipuri de grăsimi, și în timp ce unele sunt sănătoase, altele nu sunt sănătoase deloc.

Dacă te-aș pune să alegi grăsimea sănătoasă, ulei extra virgin, ulei rece presat de măsline și cartofi prăjiți, crezi că ai putea să alegi corect?

Problemele de colesterol sunt legate de consumarea grăsimilor, dar din nou, aici se află o parte prost înțeleasă în ce ține de nutriție și sănătate.

Grăsimile nesănătoase blochează ficatul și vezica biliară și îți minte cât este de important ficatul pentru ochii tai?

Imediat o să-ți prezint o listă scurtă de uleiuri și grăsimi nocive pentru organism, urmate de niște lucruri interesante.

Uleiuri și grăsimi periculoase care distrug vederea

Ai grijă la orice tip de ulei sau grăsimi care au fost supuse oricărui tip de procesare, incluzând frigerea. Grăsimile și uleiurile se „strică” după ce au fost puse la fript. Cu cât se încălzesc sau se frig mai tare cu atât mai mult se înrăutățesc. Grăsimile și uleiurile sunt cel mai bine consumate în starea lor naturală. Limitează-ți consumul de grăsimi și uleiuri fripte.

Elimină toate uleiurile următoare din alimentația ta fiindcă sunt chiar periculoase pentru sănătatea ta:

- Orice tip de margarină
- Ulei de semințe de bumbac
- Ulei de soia
- Ulei de rapiță și canola

Uleiul de soia și canola sunt uleiuri industriale extrem de toxice pentru organismul uman! Folosește aceste uleiuri doar pentru a-ți unge mașina eventual! ☺

Toate margarinelor sunt hidrogenate să se facă solida la temperatura camerei. Procesul de hidrogenare face niște lucruri ciudate asupra structurii uleiului și se transformă într-o grăsime nocivă.

Pe lângă asta margarina este făcută din ulei care fierbe la o temperatură extrem de mare printr-un aliaj de nichel și apoi oricare elemente toxice sunt folosite ca și acizii și soda caustică să anihileze nichelul și să continue cu procesul uleiului. O parte din aceste chimicale rămân în uleiul nutrițional distrus.

Așa că nu a rămas mai nimic care să te ajute, ci mult care să-ți facă rău. Margarina îți va îngroșa arterele în timp și îți va reduce durata de viață. Este grăsime artificială numită „TE VA UCIDE ÎN TIMP!”

Margarina a fost introdusă pentru a înlocui untul și alte grăsimi naturale, pe care oamenii le credeau nesănătoase cauzând boli de inimă și alte probleme. De la introducerea margarinei, bolile de inimă au început să se înmulțească.

Produsele din soia cauzează un nivel ridicat de toxicitate în sânge și vedere slabă

Soia este o iarbă otrăvitoare crescută pentru ca oamenii și animalele să o consume. Nici măcar insectele nu mănâncă plante de soia, poate ca ele știu ceva ce noi nu știm! A fost demonstrat ca animalele care mănâncă o grămadă de produse din soia trăiesc doar jumătate din cât ar trebui să trăiască în mod normal. La oameni de ce ar fi diferit? Doar tot mamifere suntem și noi...

Și aici apare argumentul cu estrogenul. Soia imită estrogenul (hormonul femeiesc) și intervine cu echilibrul hormonal natural al organismului uman. Fa niște cercetări pe net și tastează „pericolele soiei”.

Dacă în momentul de față tu mănânci soia, bei lapte de soia sau consumi orice alt produs de soia, oprește-te imediat, și vei observa o îmbunătățire la sănătatea și energia ta.

Uleiul din soia, produsele din soia conțin o chimică otrăvitoare numită „fito-hemaglutinină” sau PHG. Este o mare moleculă proteică care face ca sângele să se coaguleze formând plăci arteriale, care înfundă capilarele din ochi, urechi și scalp, cauzând probleme oculare, pierderi de păr și infecții la urechi.

PHG se găsește deasemenea în uleiul de canola. Uleiul din soia și canola slăbește sistemul imunitar, sistemul nervos și hormonal. PHG în soia și canola ucide rozătoare mici în mod rapid. Aceste produse sunt niște toxine care cauzează o grămadă de boli.

Uleiul de canola și cel de răpita (cam același lucru, doar numele

diferă) sunt mai rele decât uleiul de soia. Sunt uleiurile cele mai nocive și de cea mai proastă calitate.

Uleiul din semințe de bumbac este cunoscut pentru reducerea testosteronului și spermatozoizilor la bărbați.

Citește etichetele de pe produse alimentare și ferește-te de soia, canola și de ulei din semințe de bumbac. Dacă găsești alimente care conțin așa ceva, te rog eu, nu mânca!

Dacă vrei ochi buni, ramai la aceste uleiuri:

- Măsline
- Floarea soarelui
- Susan
- In

Cumpără-le de la magazine și ai grijă să fie organice, rece presate, uleiuri nefiltrate. Este puțin mai scump, dar sănătatea ta merită. Nu cumpăra chestii comerciale din supermarketuri. Majoritatea sunt GUNOAIE!

Afinele

Acesta este un fruct uimitor pentru ochi. Iată de ce...

În timpul celui de-al doilea război mondial piloții RAF erau forțați să zboare noaptea pentru a îndeplini orice asalt intens asupra Germaniei. Mulți piloți și membri echipajelor lor s-au plâns de vizibilitate slabă și de efectele acesteia asupra performanțelor lor. Li se pare foarte dificil să lucreze pe întuneric.

Într-una din familiile ale unui lider de zbor, o femeie în vârstă a sugerat gemul de afine ca și ajutor al vederii nocturne. Cercetătorii au descoperit 50 de ani mai târziu, ce foloseau piloții RAF, efectele puternice ale afinelor s-a văzut în doar 20 de minute.

Cercetări mai amănunțite au arătat ca afinele îmbunătățesc vederea și ajută la creșterea vascularității ochilor la 75% din pacienți. A eliminat miopia după 5 luni de folosit în mod regulat în timp ce o îmbunătățire de 83% a acuității vizuale a fost înregistrată după 15 zile.

Una dintre cele mai încurajatoare statistici cu privire la proprietățile afinelor este că peste 80% din oameni care au consumat pentru prima dată afine, le-a îmbunătățit vederea nocturnă.

Îmbunătățirile pe termen lung au durat timp de 6 săptămâni cu doze regulate.

VITAMINA A

Este cunoscută sub numele de "**Vitamina Vederii**" încă de pe vremea lui Hipocrate, care o recomandă mai ales copiilor cu o vedere slabă.

Este una dintre cele mai importante vitamine pentru a păstra sănătatea ochilor tăi. **Vitamina A** este necesară mai ales retinei pentru că ajută la **îmbunătățirea vederii periferice și a vederii nocturne**.

Dacă vederea ta se adaptează greu la întuneric, atunci e clar... ai lipsă de vitamina A.

Aceasta se întâlnește atât în sursele vegetale sub numele de **betacaroten** cât și în cele animale sub numele de **retinol**.

Betacarotenul este cel care dă culoarea portocalie sau galbenă a fructelor și legumelor.

Și se găsește de asemenea în legumele cu frunze verzi, iar culoarea betacarotenului este mascată de prezența clorofilei.

Surse de betacaroten sunt:

- ❖ **Morcovii**
- ❖ Caise proaspete și uscate
- ❖ Dovleac
- ❖ Afine
- ❖ Caise..
- ❖ Varză
- ❖ **Frunze și flori de pădăie**
- ❖ Verdețuri

Atunci când consumi fructe și legume bogate în betacaroten, corpul va transforma această provitamină în vitamina A, doar în cantitatea necesară. Surplusul se va elimina și astfel se va evita orice pericol de toxicitate.

În schimb retinolul care este o formă brută a vitaminei A și care este prezent mai ales în ficat, unt, lactate și gălbenuș de ou trebuie consumat cu moderație, deoarece corpul va elimina foarte greu surplusul și poate deveni toxică.

În corpul uman vitamina A este depozitată cu preponderență în ficat. Iar când rezervele de vitamina A din corpul tău scad, organismul își va **extrahe necesarul pentru ochi din ficat**.

Trebuie să acorzi o atenție deosebită modului în care gătești

alimentele, deoarece vitamina A este distrusă de temperaturile ridicate sau când se oxidează.

CAPITOLUL 18: TESTEAZĂ-ȚI PROGRESUL

Faci în fiecare zi ședința ta de minim 15 minute, ai adoptat niște obiceiuri sănătoase pentru ochii tai, înlocuindu-le cu altele rele, ți-ai schimbat dieta și ai făcut niște schimbări majore în stilul tău de viață. E timpul să vezi cât de mult s-a îmbunătățit vederea ta.

Pentru început o mica avertizare

Corpul are timpul lui de vindecare. Nu te grăbi și nu te dezamăgi, dacă nu vei vedea rezultate așa de repede cum te aștepti. Doar respectă-ți programul și în timp, vei vedea și rezultatele. La unii oameni se întâmplă în câteva săptămâni, altora le poate lua câteva luni.

Deasemenea vei descoperi că unele zile sunt mai bune decât altele. Defapt, în unele zile ți se va părea că vederea se va înrăutăți. Totul este un proces natural, trupul tău are propria sa inteligență și motive pentru modul cum reacționează la eforturile tale de vindecare.

Nu fă greșeala să te testezi în fiecare zi. Ochii tăi pur și simplu nu pot răspunde așa de repede. Odată pe luna este suficient.

Totuși, întotdeauna testează-ți vederea, în aceeași parte a zilei, în circumstanțe similare, pentru că vederea se schimbă în perioade diferite ale zilei și sub stresul și tensiunile din viața ta.

Eu mă duceam la opticianul meu pentru un test rapid odată pe

luna. Am vrut să obțin un rezultat precis al îmbunătățirii mele. Au fost săptămâni în care nu apăreau nici o îmbunătățire și chiar două săptămâni când vederea mea o lua înspre mai rău (2 săptămâni grele de muncă), dar în mare parte a timpului, a fost o îmbunătățire gradată și controlată în vederea mea. A fost foarte interesant și am început să devin entuziasmat de vizitele lunare la medic.

Dacă nu vrei să plătești sau dacă nu-ți permiți un optician, poți să testezi singur. Uite cum trebuie să faci:

Auto-testare

Trebuie să te folosești de optotipurile pe care ți le-am oferit ca bonusuri pentru a face asta.

Scoate schema unei planșe la imprimantă în format A4 și lipește-o pe perete la nivelul ochilor și stai la 6 metri distanță. Pentru a măsura exact distanța folosește o ruletă.

Găsește cel mai mic rând pe care îl poți citi, apoi mărește distanța la care stai de optotip, la distanța respectivă care este trecută în dreptul rândului următor.

Acest raport se numește acuitate. Specific, abilitatea de a citi litere negre pe un fundal alb de la 6 metri este numită „acuitatea Snellen”, numită după inventatorul planșelor de vedere. Este reprezentată cu „20 ft. – 6m” în margine la numărător. Se consideră că ai o vedere clară atunci când vezi cu ușurință pe planșă Snellen, rândul 6, de la 6 metri (6/6).

Exprimat ca un procent, este procentul „vederii normale”,

deasemenea nu trebuie să iei asta ca și o măsurătoare absolută, pentru că vei avea acuități diferite la diferite distanțe. Pentru a-ți obține procentajul, multiplică singur fracția cu 100. Deci 6/6 ar fi 100% din vederea ta normală și 6/18 ar fi 33.3%, cam o treime din vederea normală.

Recent, am găsit un alt mod de testare a vederii tale care poate fi practicat oricând...

Acest test este în zadar dacă nu vei monitoriza aceste rezultate pentru minim 7 zile.

Așadar îți recomand să iei un pix/creion și cu jurnalul vederii tale, să monitorizezi aceste rezultatele care vor ieși în urma testului.

Îți recomand să tipărești unul din optotipuri, care vrei tu și să începi imediat testul.

Referitor la aceste planșe vreau să îți mai spun înainte de a-ți detalia cum să testezi vederea că:

- **vedere bună de la distanță** va permite să vezi ultimul rând de pe optotip, la 3 metri
- **vedere bună de aproape** va permite să vezi ultimul rând de la 10-15 centimetri de ochii tăi.

Așadar ce trebuie să faci ca să îți testezi vederea?

După ce ai tipărit unul din optotipuri lipește-l pe un perete sau într-un loc unde este lumină naturală.

Bineînțeles că îți recomand să efectuezi aceste teste tot timpul la lumină naturală și nu în prezența luminii artificiale.

Să începem...

Etapa I

Privește optotipul de la:

- 3 metri dacă ai maxim 2 dioptrii.
- 2 metri dacă ai între 2 și 4 dioptrii
- 1 metru dacă ai între 4 și 6 dioptrii
- 0,5 metri dacă ai peste 6 dioptrii

OBSERVAȚIE: Numerotează rândurile de sus în jos de la 1 la 10

Etapa II

Observă ce rând vezi cel mai clar la optotip de la distanța corespunzătoare dioptriilor tale. Apoi notează-ți numărul rândului pe care îl vezi clar.

Etapa III

Apoi încearcă să descifrezi scrisul de pe rândul inferior celui pe care îl vezi cel mai clar. (De exemplu dacă vezi clar rândul 4, dar nu foarte clar rândul 5, te concentrezi pe rândul 5).

Etapa IV

Folosește acum exercițiul cu strânsul ochilor tare (îl găsești la sfârșitul paginii 63 - "Întinderea mușchilor oculari") împreună cu clipitul și vei observa cum rândul inferior (ex: rândul 5) devine din ce în ce mai clar.

În plus îți mai recomand să folosești acest exercițiu de 2-3 pe zi și repetă acest test și vei observa cum vederea ta se îmbunătățește.

Atenție! Amintește-ți tot timpul să îți notezi ce rând vezi clar.

Astfel vei observa cum vei câștiga 1, 2 sau chiar 3 rânduri în claritate... ceea ce înseamnă o îmbunătățire de cel puțin 5-10% a vederii tale.

Se poate... și trebuie doar să acționezi acum!

Așadar pornind de la numărul rândului la care vezi acum clar, poți oricând să testezi de acum vederea ta, și să afli starea în care se va afla comparând cu numărul rândului la care acum vezi clar.

Iar dacă peste 3 zile vezi cu 2 rânduri mai jos - înseamnă că vederea ta este mai bună.

ÎNCHEIERE

Aștept întrebări dacă ai, nelămuriri și mesaje în care să-mi spui cum ți s-a părut acest ghid predestinat vindecării/îmbunătățirii vederii în mod natural și a perfecționării acesteia.

Îți mulțumesc că ai citit până aici și îți urez succes în legătură cu ochii și vederea ta. NU UITA, să încerci să aplici tot (sau măcar aproape tot) ce scrie în această carte și să aplici în mod regulat ce simți tu și ce observi că ți se potrivește mai bine. Merită încercat!

Anunță-mă să-mi spui cum îți merge. Vreau să aud rezultate bune!

Mă poți contacta la: office@vedereperfecta.com

Pentru a intra pe blog, intra pe <http://vedereperfecta.com/blog>

BIBLIOGRAFIE

Orlin G. Sorensen, Rebuild Your Vision

Dave Brinkley, Perfect Eyes

Leo Angart, Să ne îmbunătățim vederea în mod natural, ușor, eficient și cu rezultate rapide

Esther Joy, Use Your Own Eyes

www.snezha.com

www.janetgoodrichmethod.com

www.tedmaser.com

www.naturallyimproveeyesight.com